LE GOÛT DU JAPON

N°1 - Printemps 2004

WASABI



dossier

LE SAKÉ ET SES SECRETS

L'ART DU BAIN

LA NOUVELLE CUISINE JAPONAISE

RECETTES POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

- **CHANKO-NABÉ :** le régime des lutteurs de sumo
- **MONTPELLIER NIPPON :** toutes les adresses

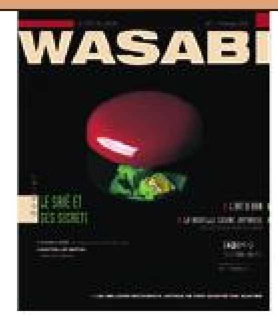
日本語のページ

フランスで美味しく暮らそう！

- 街角のレストラン
- チーズを覚えよう

- **LES MEILLEURS RESTAURANTS JAPONAIS DE PARIS QUARTIER PAR QUARTIER**

PAR PATRICK **MANASSON**



Wasabi ? **Kézaco ?**

Une espèce de kangourou ? Une peuplade en voie d'extinction ? Un jeu vidéo ? Une nouvelle émission de télé ? Une marque de vêtements pour enfants ? Une danse orientale ? Un sac à dos design ? Un fruit exotique ? Un…
Stop ! Ce n'est pas à vous, l'amateur(trice) de cuisine japonaise, le ou la fêlé(e) de sushis, que nous apprendrons que le wasabi est cette pâte d'un joli vert amande qui, mélangée à la sauce de soja, souligne puissamment la délicatesse de la dorade ou du thon crus.
Si nous avons choisi ce nom bizarre pour notre magazine, c'est parce que le wasabi est le point sur le «i» de sushi, de sashimi, de gourmandise, de raffinement… Le wasabi, c'est la touche de folie, la note de gaieté de la gastronomie nippone. Une gastronomie dont, au fil des numéros, nous nous sommes donné pour but de vous faire découvrir les innombrables facettes.
Réalisé par une équipe d'amoureux du Japon, Wasabi est le premier magazine en français sur la cuisine japonaise et tout ce qui l'entoure : ambiance, traditions, art de vivre. Nous espérons qu'il vous permettra de mieux apprécier la culture nipponne dans son ensemble et les plaisirs de la table en particulier.
Comment choisir un restaurant ? un plat ? Peut-on boire du vin avec les sushis ? Au travers d'articles et d'enquêtes réalisés en France et au Japon, Wasabi vous initiera à la cuisine japonaise - la vraie - en vous faisant découvrir graduellement tous ses ingrédients, des plus courants aux plus rares, leurs propriétés, leurs origines, leurs rôles dans les plats…
Et puisque le dossier de ce premier numéro est consacré au saké, levons ensemble notre coupelle à Wasabi : KAMPAÏ !

PHOTO DE COUVERTURE : Nicolas Bertherat extraite du livre Nouvelle cuisine japonaise de Hisayuki Takeuchi avec l'aimable autorisation des éditions Agnès Viénot.
RÉDACTION : Catherine **Belkhodja**, Léonor **Graser**, François **Lacombe**, Hortense **Liam**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Shuji **Murakami** (pages en japonais), Anne-Isabelle **Six**, Pierre-Alain **Szigeti**, Jean-Luc **Toula-Breysse**, Lauranne **Valette** (correction)
CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
PAGES EN JAPONAIS : Kim **Marohn** (www.marohn-creative.com)
PUBLICITÉ : Malika **Elimam** : **06 87 75 13 94**
IMPRESSION : **Québécor**

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES,
21 RUE CAVENDISH, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47

SOMMAIRE






printemps 2004

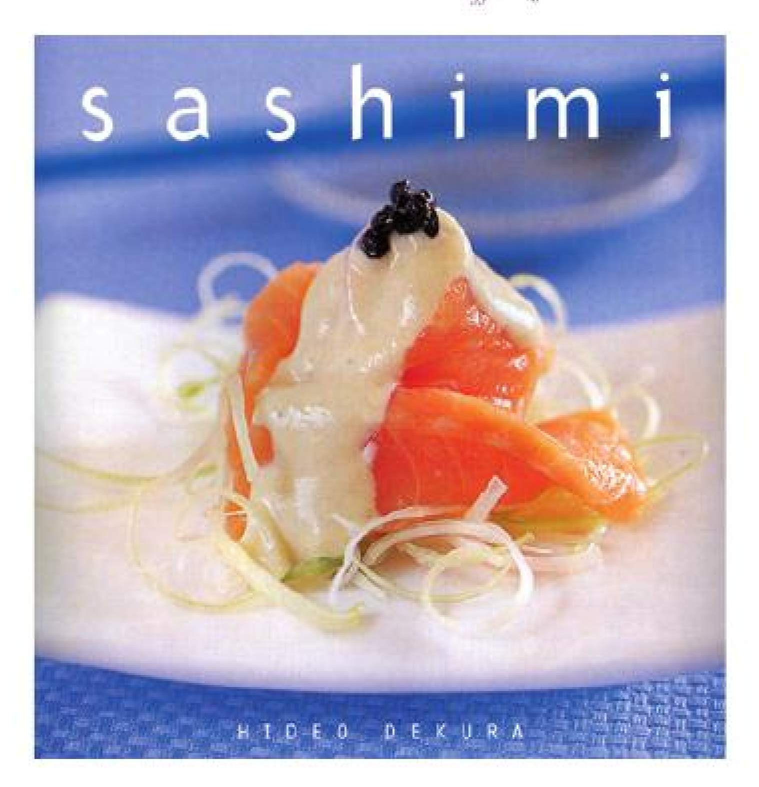
Sashimi

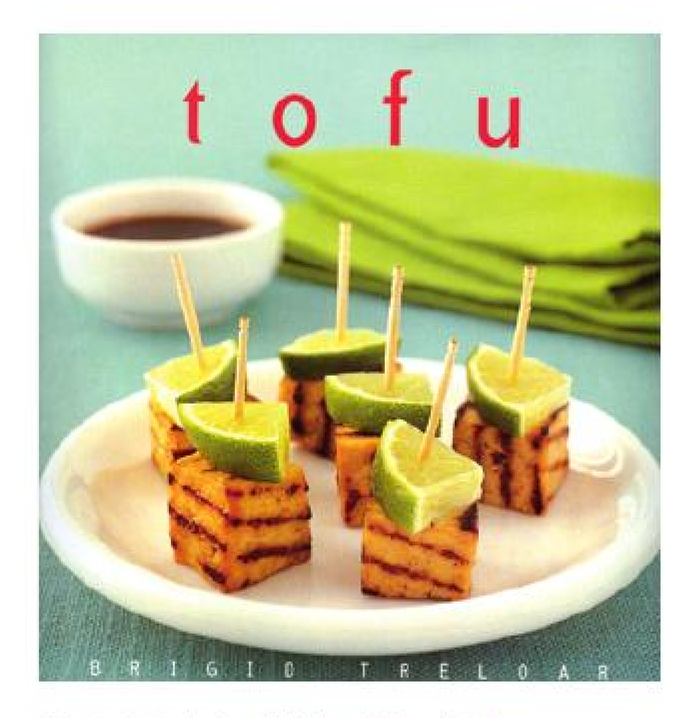
DE HIDEO **DEKURA**

L'art du sashimi est d'abord un art de la découpe. Affûtez vos couteaux !

Affûtez vos couteaux ! Le sashimi est un plat composé de filets de poissons crus coupés en languettes de la taille d'une bouchée que l'on déguste avec de la sauce de soja et du wasabi. On utilise de préférence des poissons d'eau de mer comme le thon, le maquereau ou la dorade ou des crustacés : crevettes, bouquets, homards, crabes, coquilles saint-jacques et ormeaux. L'art de la découpe est primordial pour réussir les sashimis car de la texture des filets dépend la façon dont ils faut les trancher. Ce livre explique les sept manières possibles de préparer le poisson. Il vous faudra vous munir d'un *yatagan-bouchou* (couteau à sashimi) pour prélever les filets des petits poissons, d'un *usuba-bouchou* pour couper et trancher les légumes et d'un *deba-bouchou* (de 40 cm) pour lever les filets. Ces couteaux devront être parfaitement affûtés sur une pierre à eau après avoir été trempés 2 minutes dans l'eau. Indispensables également, les baguettes métalliques, la pince à épiler, l'éplucheur et le couteau à sculpter ainsi qu'une râpe, des emporte-pièces à légumes et un couteau à écailler. Tous ces ustensiles sont indispensables si l'on veut se lancer avec quelques chances de succès.
Les sashimis exigent de bons outils. Hors le respect des traditions, point de salut ! Les plus patients sculpteront des fleurs dans des carottes, des betteraves ou des *daïkon* (radis blancs).

ED. SOLINE.





Mariné, braisé, grillé, bouilli, cuit à la vapeur... le tofui est ici décliné sous toutes ses formes.

Tofu

DE BRIGIT **TREOLAR**

En Occident, les produits d'origine animale, riches en protéines et en cholesterol, sont peu à peu remplacés par des produits d'origine végétale. Ce mouvement venu d'Asie s'est accentué avec la recommandation des scientifiques qui nous mettent en garde contre les maladies cardio-vasculaires.
Avec ce livre, le tofu n'aura plus aucun secret pour vous. Tous les modes de préparation culinaire de cet aliment très riche en protéines, minéraux et vitamines sont savamment déclinés ici.Qu'il soit mariné, grillé, écrasé, mixé, blanchi, braisé, frit, brouillé, fumé, sauté ou cuit à la vapeur, le tofu est l'incontournable ami des régimes car il est peu calorique, pauvre en graisses saturées et sans cholesterol. Facile à digérer et peu onéreux, Il est l'aliment protidique de base de tout régime alimentaire, et constitue en outre un élément essentiel de l'alimentation bouddhiste. Cette crème blanche de sève de soja, que l'on fait cailler avec le même processus que celui employé pour la fabrication du yaourt est donc excellente pour la santé, surtout si on utilise du tofu biologique préparé avec du soja qui n'a pas été génétiquement modifié. Les gourmands se régaleront de recettes originales comme la mousse de truite fumée aux crackers de tofu, les croquants de tofu pimentés, des champigons tandoori à la sauce de mangue, des steaks ou des crêpes de tofu, du tofu aux calamars et gingembre, des bouchées exotiques au riz noir...

ED. SOLINE.

La cuisine japonaise

DE EMI **KASUKO**
ET YASUKO **FUKUOKA**

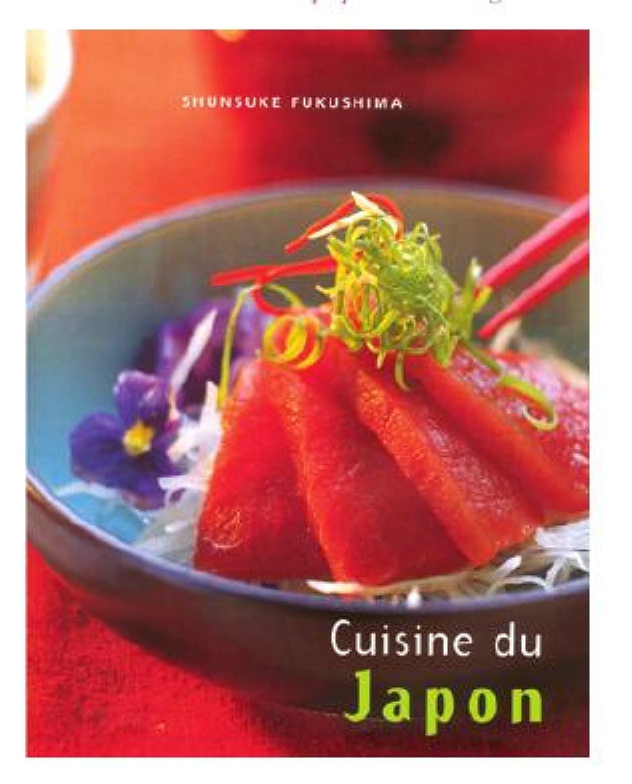


Au Japon, c'est le produit qui déclenche la recette.

Cuisine du Japon

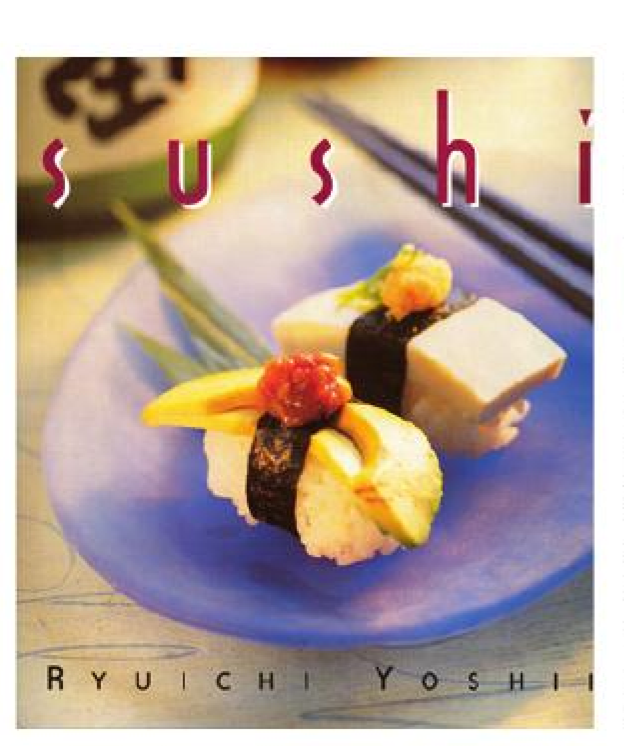
DE SHUNSUKE **FUKUSHIMA**

Un ouvrage qui traite aussi de la cuisine populaire et régionale.



Ce livre a le mérite de montrer que les Japonais ne mangent pas que des sushis et des shashimis !
On y découvre la cuisine des régions, qui suivent les saisons et s'adaptent aux climats. Les repas *washoku* se composent de petits plats superbement présentés, en majorité à base de fruits de mer. Les plats *yoshoku* font référence à des plats d'origine occidentale. Les mets chinois, *chuka*, souvent proposés en version japonaise, constituent une forme de cuisine très populaire. Les *tempura* (beignets de fruits de mer ou de légumes) et le *teppanyaki* (grillades sur une plaque de fer brûlante) sont aussi très appréciés.
Vous trouverez dans ce livre des recettes de ragoût rapides à préparer. La présentation des ustensiles et ingrédients nécessaires est parfaitement illustrée. Il faudrait beaucoup de mauvaise volonté pour rater ces recettes très clairement expliquées. Et puis vous pourrez vous familiariser avec l'étiquette japonaise : pas question de piquer les aliments avec vos baguettes ou de laisser celles-ci plantées verticalement dans le riz. Il n'est pas interdit, en revanche, d'aspirer bruyamment vos nouilles brûlantes. C'est même un signe de politesse qui prouve combien vous appréciez ce plat. ED. SOLINE

Cet ouvrage comporte une très longue introduction qui relate toutes les étapes de la cuisine japonaise en remontant à ses origines. On y apprend comment trois siècles d'isolement ont permis aux Japonais d'élaborer une cuisine très particulière, longtemps préservée des influences étrangères. Tous les aliments sont présentés l'un après l'autre, avec différentes recettes leur correspondant.
Ici, c'est le produit qui déclenche la recette et non pas le contraire. Cela permet de respecter la tradition de choisir des produits frais en fonction des saisons.
Ce livre, à la présentation luxueuse, est très complet et chacun y trouvera l'inspiration pour concevoir des repas en connaissant très bien les techniques de base, puisque tous les modes de cuisson et les techniques de découpage sont ici traités.
L'art du décor est aussi évoqué. Après, si l'imagination est au rendez-vous, tout est permis !
ED. LA MARTINIÈRE



Enfin un livre accessible aux débutants !

Sushi

DE RYUICHI **YOSHII**

Ryuichi Yoshii, originaire de Nagasaki , au sud du Japon, a appris la gastronomie traditionnelle japonaise avec son père. Tous deux ont ouvert leur propre restaurant sur le port de Sydney et sont co-auteurs de ce livre très bien conçu : les explications sont claires, accessibles aux débutants et progressives. Les novices essaieront d'abord les recettes de *chirashi-zushi* (riz et garniture servis dans un saladier) ou du *temaki-zushi* (cône d'algue *nori* garni).
Après une rapide introduction sur l'histoire des sushis et leurs effets bénéfiques sur la santé, le livre nous oriente sur le choix des poissons, la cuisson du riz et le maniement des ustensiles.
Les ingrédients usuels et le matériel indispensable sont parfaitement décrits au préalable. De très belles photos illustrent les recettes et techniques de découpage ou de décoration. La mise en page colorée et aérée rend la lecture de cet ouvrage très agréable.
Outre de réels efforts pédagogiques, les propositions de décoration sont précises et fonctionnelles. On apprend ici que, depuis l'époque des samouraïs, les feuilles de bambous servent à envelopper ou séparer les aliments tout en leur évitant de se dessécher grâce à l'acide souffré bactéricide contenu dans les feuilles. Maintenant, on utilise aussi l'aspidistria, les feuilles de camélia ou de lierre ainsi que le concombre. On peut les ciseler ou les découper en *shikibaran* ou *shikizasa* (filets), en *shekisho* (barrières en brins d'herbe), en *kenzasa* (épées) ou encore *kenshozasa* : fines dentelles figuratives en feuilles. ED. SOLINE.

Do you speak sushi ?

AU CŒUR DU MARAIS, À PARIS, IL EST POSSIBLE DE S'INITIER À L'ART DÉLICAT DU SUSHI. LA JOLIE SAKURA, TOUT DROIT VENUE DE TOKYO, VOUS LIVRES TOUS SES SECRETS SUR UN PLATEAU

PAR LÉONOR **GRASER**

A l'entrée, on vous accueille avec un grand sourire de bienvenue. Une version nipponne de « No woman, no cry » vous escorte jusqu'à la cuisine ornée d'ustensiles inconnus… Apprentis cuisiniers, débutants ou confirmés, simples curieux ou fins connaisseurs… ce sympathique petit monde est réuni pour s'essayer, trois heures durant, à la préparation de sushis.
Sakura Hayashi-Franck propose à ses élèves de partir à la découverte de saveurs inconnues qui vont des algues japonaises au wasabi en passant par le saké ou le shoyu. Nous commençons par les *maki-zushi* qu'on roule dans une feuille d'algue puis nous attaquons le classique *nigiri-zushi* : boulette de riz vinaigré recouverte de poisson cru avant d'apprendre à découper le poisson cru en lamelles pour le consommer en sashimi.
Nous plongeons nos mains dans le *sushimeshi* (riz vinaigré) et apprenons à couper correctement le saumon cru : de droite à gauche dans le sens contraire du muscle, et sans forcer ! Reste à parfaire la décoration : sculptures en concombre et gingembre mariné…
Des gestes précis et minutieux et, tel un artiste, vous sculpterez et dessinerez votre dîner. Chaque élève doit faire une démonstration devant les autres : crise de rire garantie !
A la fin du cours, tout le groupe se retrouve autour de la table pour partager le festin : les sushis, des plus réussis aux plus… originaux, sont présentés comme des tableaux de toutes les couleurs sur un petit plateau de bois. Heureusement, les œuvres ne sont pas signées !



Fou rire garanti lorsque chacun présente ses "œuvres"…

Après quelques cours, vous "sculpterez" vous-même votre dîner.

Bonne adresse

Atelier de la bonne table SUHOU,
11, rue des Francs-Bourgeois 75004 PARIS
Renseignements et réservations sur www.2lo.fr ou au 0821 800 256

Photos : Hiroko Mori, DR



Le dictionnaire des sushis de Matsuri

AJI
Chinchard

AMAEBI
Crevette crue

EBI
Crevette

HIRAME
Turbot

HOTATE-GAI
Coquille saint-Jacques

IKA
Seiche

IKURA
Œufs de saumon

MAGURO
Thon

TAMAGO
Omelette

SABA
Maquereau

SHAKE
Saumon

TAI
Dorade

TAKO
Poulpe

TORO
Thon gras

UNAGI
Anguille

UNI
Oursin

A quoi ça sert ?

RIEN DE PLUS DÉCONCERTANT QUE CES LINÉAIRES DES BOUTIQUES ASIATIQUES AUXQUELS ON NE COMPREND RIEN. AU FIL DES NUMÉROS, WASABI VOUS AIDERA À CHOISIR LES BONS PRODUITS POUR CUISINER AUTHENTIQUEMENT JAPONAIS À LA MAISON



1 BONITE SÉCHÉE (*KATSUO*)
Le *katsuo* ressemble à des copeaux de bois. Il est utilisé pour saupoudrer certains plats comme l'*okonomiyaki*, une sorte de crêpe japonaise. ■

2 GINGEMBRE (*SHOGA*)
Râpé et mélangé avec de la sauce de soja, du mirin et du saké, il constitue une délicieuse marinade pour le porc. Vinaigré, il accompagne les sushis. ■

3 SAUCE DE SOJA (*SHOYU*)
Souvent confondu par les néophytes avec le Nuoc mam (sauce de poisson) le shoyu est réalisé à partir de soja et de sel. Il est à la base de presque tous les plats japonais. ■

4 RAIFORT JAPONAIS (*WASABI*)
Le véritable wasabi, une plante sauvage rarissime est remplacé, le plus souvent, par une poudre de raifort arificiellement coloré. Mélangé au shoyu ou intégré aux sushis, il est le condiment indispensable pour les vrais amateurs de poisson cru. ■

5 ALGUE SÉCHÉE (*NORI*)
Les algues sont couramment consommées au Japon depuis des siècles. Lés plus connues sont le *wakame*, le *kombu* et le *nori*. Ce dernier sert notamment à pré-parer les *maki sushis* (rouleaux). ■

Photos : Wasabi/Nicolas Bertherat



Dégustées sous des arbres en plastique aux couleurs d'érable ou de cerisiers, les pâtisseries occidentales connaissent un succès sans précédent à Tokyo.

AU JAPON, LES PARCS À THÈME CULINAIRE, COMME LE MUSÉE DU CURRY OU CELUI DES RAMEN (NOUILLES DE FARINE DE BLÉ), CONNAISSENT UN SUCCÈS INCROYABLE AUPRÈS D'UN PUBLIC NIPPON, AMATEUR DE BONNE CHÈRE MAIS AUSSI TRÈS SENSIBLE AUX EFFETS DE MODE

Desserts en forêt

PAR RAPHAËLLE **MARCADAL**

Sweets Forest
Midorigaoka 2-25-7
Meguro-ku
Tokyo

Ainsi, après le salé, c'est au tour du sucré d'être célébré sur trois étages et plus de 4 000m² à Jiyugaoka, le quartier chic du sud-ouest de la capitale.
Depuis son lancement, le 21 novembre dernier, Sweets Forest (littéralement la forêt des sucreries) ne désemplit pas. « En deux mois, plus de 430 000 personnes se sont bousculées pour venir déguster nos desserts », se félicite Yuko Ishizuka, porte-parole du nouveau complexe, financé par la société Namco.
Le week-end, il faut compter pas moins d'une heure de queue, dehors, avant de pouvoir pénétrer dans ce royaume branché des desserts et autres confiseries. Et une fois à l'intérieur, les gourmands doivent de nouveau faire la queue devant chaque enseigne, sans être assurés de pouvoir déguster leur gâteau au chocolat préféré assis à une table, ces dernières étant rares...
Il faut dire que les meilleurs pâtissiers japonais de desserts occidentaux — principalement français — confectionnent leurs chefs-d'œuvre en direct, pour le plus grand bonheur des badauds gourmands. Ainsi, au deuxième étage, ce ne sont pas moins de huit pâtissiers-chocolatiers qui donnent libre cours à leur imagination sur plus de 1 400 m², dans un décor digne d'un conte de fées. En effet, comme son nom l'indique, Sweets Forest restitue l'atmosphère d'une forêt, avec profusion d'arbres en plastique et de feuillage essentiellement rose et orange, pour symboliser respectivement les *sakura* (cerisiers) et les *momiji* (érables).
"C'est un concept qui marche parce que les cinq sens sont mis en éveil ", explique Mme Ishizuka.
Bref, le temps est révolu où les Japonais boudaient les pâtisseries occidentales, les trouvant trop sucrées pour leur palais. "Désormais, se réjouit-elle, les enfants sont éduqués au sucré dès leur plus tendre enfance".
Dentiste ? Un métier d'avenir au Japon ! ■

4000 mètres carrés de génoises, macarons et autres babas...



Si vous ne savez pas quoi faire de votre bouteille de soja, allez faire un tour sur le site de Kikkoman...

WWW.KIKKOMAN-EUROPE.COM/FR

Certes, le site de Kikkoman, le premier producteur de sauce de soja du monde, est d'abord conçu pour inciter le public à consommer toujours davantage de *shoyu*. Mais les moyens mis en œuvre sont impressionnants et la rubrique des recettes est un petit bijou. Il suffit de taper un mot clé comme poisson, tofu, tempura et on voit immédiatement apparaître toutes les recettes liées à ce mot. Mieux encore : on peut sélectionner l'ingrédient principal (prenons "poisson"), le temps de préparation (choisissons "vite réussi") et la région (tapons "France"). On clique sur "recherche de recettes" et on obtient celle des filets de dorade rose à la coriandre.
Une mention particulière également pour la rubrique "gastronomie et culture" qui passe en revue non seulement les principaux plats mais aussi tous les rituels de la table nipponne. Ingrédients et épices sont présentés avec toutes les explications nécessaires.

Hisa Takeuchi dont nous vous présentons le livre p. 16 propose ici de précieux conseils pour cuisiner soi-même.



WWW.KAISEKI.COM

Le site a été créé par Hisayuki Takeuchi qui vient de publier le magnifique ouvrage "Nouvelle Cuisine japonaise" aux éditions Agnès Viénot (voir notre article p. 16). Ce chef original qui a choisi d'être traiteur plutôt que restaurateur, prodigue ici de nombreux conseils pour réaliser soi-même des sushis : de la découpe du poisson à la cuisson du riz. Bref, tout ce qu'il faut pour "comprendre", "réaliser" et "savourer" , les titres des trois chapitres d'initiation au poisson cru. Le plus de ce site : un lexique de tous les légumes du "jardin japonais" en français, anglais et japonais. Voici le lien pour arriver directement sur cette page : www.kaiseki.com/JP_niwa.projet.html

WWW.YAYOI.FREE.FR/CUISINE/CUISINE_IND.HTML

C'est le site très sympathique d'une Japonaise dont le métier principal est la traduction mais qui a visiblement une seule grande passion : la cuisine ! Et un désir : partager cette passion avec un maximum de gourmets. Intitulé La Cuisine japonaise facile, ce site ne cesse de s'enrichir de nouvelles recettes au gré des demandes des internautes. Parmi les plus originales : l'*okonomiyaki* (curieusement surnommée ici pizza japonaise !), spécialité de Hiroshima à base de chou, ou encore l'*asagohan*, le petit déjeuner traditionnel à base de soja fermenté (*nato*), de tofu et d'omelette japonaise (légèrement sucrée).



Des dizaines de recettes de plats populaires comme l'okonomiyaki, spécialité de Hiroshima.

WWW.CHEZ.COM/CUISINEJAPON

Depuis l'an 2000, ce site mêle avec bonheur cuisine et poésie, notamment le haiku, poème en trois vers qui, à l'instar d'un sushi, se savoure dans l'instant, sans presque faire appel à l'intelligence rationnelle : pur plaisir et pure émotion.
On y trouvera de précieuses informations sous les rubriques « ustensiles », « ingrédients » ou « histoire », merveilleusement illustrées d'estampes et de photos anciennes. Mais la palme revient à la rubrique « recettes », elle-même subdivisée en genres de plats : *donburi* (plats servis dans des bols), nouilles, produits de la mer et même *saké no sakana*, petits plats comme le chou fermenté ou les œufs de saumon au radis, parfaitement expliqués.
Autre point fort de ce site indispensable : les nombreux liens vers des sites spécialisés (saké, sushis…) du monde entier qui rendront votre quête passionnante et infinie !



Chez.com/cuisinejapon mérite la palme du site le plus poétique de notre sélection.


特撰
GEKKEIKAN
本醸造
GEKKEIKAN SAKE COMPANY LTD
月桂冠

Le nectar des dieux japonais

BOISSON TRADITIONNELLE DES JAPONAIS, LE SAKÉ EST ENCORE TRÈS PEU CONSOMMÉ EN DEHORS DE L'ARCHIPEL. FABRIQUÉ À PARTIR DE RIZ DÉCORTIQUÉ FERMENTÉ DANS DE L'EAU PURE, LE SAKÉ EST PRODUIT DANS TOUS LES RECOINS DU JAPON. BU FROID OU CHAUD SELON LA SAISON OU LE METS QU'IL ACCOMPAGNE, LE SAKÉ EST, UN PEU COMME LE VIN POUR LA FRANCE, L'ÂME MÊME DU JAPON







Les étiquettes des sakés, comme celles des grands crus de vin, font l'objet d'un soin particulier.

PAR JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE**



Selon la légende, de jeunes vierges auraient, avec leur salive, donné naissance à cette subtile fermentation après avoir longuement mâché du riz. Des historiens pensent que la technique de fabrication viendrait de Chine via la Corée et que les Japonais, grâce à leur génie de l'appropriation, l'ont améliorée pour créer ce vin de riz.

Longtemps considéré comme le breuvage réservé aux *kami* (dieux du culte shintoïste) et au culte des ancêtres, le saké a commencé à être consommé par les membres de la cour impériale à l'époque de Nara (710-794). Il symbolise depuis un art de vivre, un retour aux sources.

Une chose est certaine : tout est permis lorsqu'on boit du saké. Expérience de convivialité, partage d'un moment, il exprime un sentiment profond. Triste ou joyeux, il accompagne les saisons de la vie. Lampé ou siroté, il participe du lien social et familial. Il coule à flots lors de festivités ou de cérémonies mais aussi s'offre comme un précieux présent aux amis.

Le *nihon shu* (vin japonais), comme l'appellent les Japonais[1], est obtenu par la fermentation du riz et n'a donc rien à voir avec un quelconque alcool distillé. Il ne titre que 15 degrés. D'ailleurs, dans certains dictionnaires occidentaux, le terme « saké » désigne une bière de riz. Peut-

être est-ce parce que le saké nouveau et non stérilisé (*namazake*) ressemble par son aspect laiteux et opaque à la bière tibétaine, la *tchang*, ou au *makoli* coréen.
Le Japon recense aujourd'hui quelque 1700 brasseries établies dans toutes les régions. Elles produisent plus de 10 000 marques. Mais la consommation est en baisse : il y a une quinzaine d'années, on dénombrait plus de 2 500 brasseries sur l'ensemble de l'archipel. Ce déclin s'explique, selon un couple de producteurs trentenaires de l'île de Sado, Takeshi et Rumiko Hirashima, par le manque de résistance face aux alcools forts et une certaine mondialisation des goûts. Préférant se tourner vers les bières locales et les vins étrangers, les jeunes Japonais associent souvent le saké à une « boisson de vieux ». Mais les récents efforts des producteurs de saké commencent à porter leurs fruits. Quand la qualité prime sur la quantité, un nouveau marché s'ouvre. Surtout depuis qu'on a découvert à ce breuvage des vertus thérapeutiques. Il est courant d'entendre dire que le saké donne aux femmes la peau douce et blanche ! D'ailleurs, aujourd'hui, il entre dans la composition de certains cosmétiques.

UNE AMANTE DOUCE ET VIGOUREUSE AU CARACTÈRE MARQUÉ

Le saké est souvent une histoire de famille. Il n'est pas rare que les dirigeants des grandes brasseries soient les descendants d'une longue lignée. A la tête de la brasserie Tsukinokatsura, dans un faubourg de Kyoto, Monsieur Masuda, représente la 14e génération de producteurs. Avec lui, l'amour du travail bien fait perdure depuis 1675 ! Comme le lui ont enseigné ses aïeux, le saké représente pour lui l'équilibre entre l'eau et le végétal, l'homme et la nature, une harmonie chère à la culture japonaise.
Cette boisson traditionnelle décline de délicates nuances. Sa robe pâle frôlant la transparence invite aux rêves d'un autre monde. Après le plaisir des yeux, le saké doit, dans la bouche, être rond et généreux, dégager un subtil équilibre entre le doux, le sec, l'acide et l'amer. Un bon saké a un goût plus ou moins fruité rappelant la poire, la pomme, la fraise ou d'autres fruits rouges. Son parfum léger dénote une sobriété qui caractérise sa noblesse et sa sensualité. D'ailleurs, les amateurs préfèrent dire d'un saké qu'il est « beau » plutôt que bon. Pour eux, un beau saké évoque « la clarté de la lune », « l'image d'une jeune femme à l'esprit rapide », « une amante douce et vigoureuse au caractère marqué », « une belle en kimono à l'odeur discrète » et même « un cheval fougueux apprivoisé par la patience ».
La qualité d'un saké dépend du savoir-faire du *toji*, du maître brasseur qui veille au grain. Généralement, l'apprentissage se fait en regardant. « Voler son secret au maître » est le seul enseignement valable

Le goût du saké

« Quel régal, ce saké de pays bu bien frais ! », lançait dans un contentement extrême le maître du cinéma japonais Ozu Yasujiro. Calligraphe intimiste, il laissa un film célèbre : Le Goût du saké. Le titre original était *Samma no aji* ou Le Goût du *samma*, poisson très apprécié des Japonais, qui aurait pu se traduire par Le Goût du poisson. Mais les distributeurs ont préféré un nom plus évocateur pour le public français. Si Ozu portait un regard humaniste sur une société en pleine mutation, immortalisée par ses plans à hauteur de tatami, il aimait aussi boire et manger.
Son avant-dernière œuvre, Dernier caprice (1961), une comédie dramatique mettant en scène une famille dirigeant une brasserie de saké, révèle, à travers un vieux patriarche qui meurt d'une attaque alors qu'il rend visite à son ancienne maîtresse, la décomposition d'un système de valeurs traditionnelles. Plusieurs scènes furent tournées à la fabrique Tsukinokatsura de Fushimi, un faubourg de Kyoto. Dans ses Carnets 1933-1963, publiés aux éditions Alive, Ozu notait : « Quand je bois du saké, j'entre dans un monde où « abracadabra », le temps se consume comme le bois dans l'âtre. ». Ou encore : « Si tu désires, de cette vie éphémère, encore profiter de ton saké du soir diminue donc le flot ! »

J.-L. T.-B.



Le saké est présent dans presque tous les films d'Ozu, l'un des plus grands réalisateurs japonais.



Aucun repas tradionnel n'est envisageable sans saké.

selon Monsieur Takahashi, *toji* à la brasserie Nadaizumi.
Trente litres d'eau sont nécessaires pour élaborer un litre de saké. La qualité de l'eau (*mizu*) est donc l'un des éléments clés pour fabriquer un « beau » saké car elle entre pour 80 % dans la composition du breuvage. Elle ne doit être ni trop dure ni trop pure. Enfin, il y a le riz (*komé*). Le plus réputé pour le saké est le *yamadanishiki* provenant de la préfecture de Hyogo dont la capitale est Kobé.

CONNAISSEZ-VOUS LE SAKÉ "ON THE ROCKS"?

Pour toutes les grandes étiquettes, on n'utilise que le cœur du grain en éliminant entre 30 et 70 % de la matière. Plus le grain est poli plus le saké sera de qualité. Il existe en effet différents types de saké. Le *junmai*, saké naturel, c'est-à-dire sans ajout d'alcool, qui s'obtient à partir d'un riz poli au minimum à 70 %, très prisé par ceux qui aiment le goût du riz. Le *ginjo* élaboré avec du riz poli à 60 %, plus fin. Et le *daiginjo* (ou grand *ginjo*) poli à 50 % apprécié pour son arôme. Une adjonction d'alcool est faite à ces deux derniers. Après décortication et polissage, les grains de riz sont lavés, trempés, égouttés et ensuite cuits à l'étuvée. Quand le riz est refroidi commence l'étape primordiale de la fabrication grâce à l'ajout de levures (koji). Une fois brassé, on le mélange avec de l'eau et on le laisse fermenter, sous le contrôle du *toji*, jusqu'à l'obtention, après plusieurs semaines, du saké. L'hiver est la saison la plus propice pour faire du saké car le froid ralentit le processus de fermentation.
Un saké fin, léger et sec, caractérisé par ses riches parfums est généralement meilleur servi frais : entre 9° et 15°. Les connaisseurs l'apprécient à température ambiante. L'été, il est fréquent de le consommer « on the rocks ». Proposé chaud, après l'avoir été porté à une température de 50° au bain-marie dans un carafon de porcelaine fine (*tokkuri*), un saké puissant et plus acide exprime une complexe profondeur particulièrement appréciée en hiver. Chaud, tiède ou froid, c'est une question de goût et de saison, de cuisine et de circonstance. Et bien évidemment de la spécificité du saké. A la différence du vin, il se boit jeune généralement dans l'année de sa mise en vente (à l'exception de quelques sakés vieillis une dizaine d'années dans des fûts de porcelaine). Une fois acheté, ce produit vivant doit être conservé à l'abri de la lumière et à une température constante. A bonne température, soit entre 3° et 8°, il peut être gardé au grand maximum deux à trois ans.
Dans un bar ou sur un tatami, le saké se déguste dans une coupelle en porcelaine (*ochoko*) ou dans une petite boîte carrée en bois (*masu*), jadis utilisée comme mesure pour le riz, avec parfois une pincée de sel sur l'un des coins. On ne se sert jamais seul. Lorsque l'on vous propose du saké, il est de bon ton de finir son verre au préalable et en signe de politesse de le tenir avec les deux mains.

Les gastronomes essaieront le saké avec un munster ou même un rocquefort...

Le saké s'accorde parfaitement avec la plupart des plats japonais. Idéal pour accompagner les produits de la mer, il est parfait avec les poissons crus, les anguilles grillées et l'ormeau, mollusque réputé et onéreux désigné sous le nom de *awabi*, ainsi que les fritures (*tempura*), les brochettes de poulet (*yakitori*), le tofu et le porc pané (*tonkatsu*). Sans oublier, le saké doux (*mirin*) qui est également utilisé dans la cuisine.
Qu'en est-il au pays de Rabelais et de Brillat-Savarin ? Seuls quelques initiés le savent : le saké se marie particulièrement bien avec les coquilles Saint-Jacques, le crabe, un saint-pierre grillé, les oursins, les huîtres et les crevettes, mais aussi les ragoûts, l'agneau, le sanglier et le canard. Mais les gastronomes les plus avides d'expériences et de goûts nouveaux essayeront d'associer un junmaï avec une choucroute, un pigeonneau, un foie gras sauté et même, pourquoi pas, avec un munster ou un roquefort !
Kampaï !

[1] AU JAPON, LE TERME « SAKÉ » DÉSIGNE TOUTE BOISSON ALCOLISÉE.

Bonnes adresses

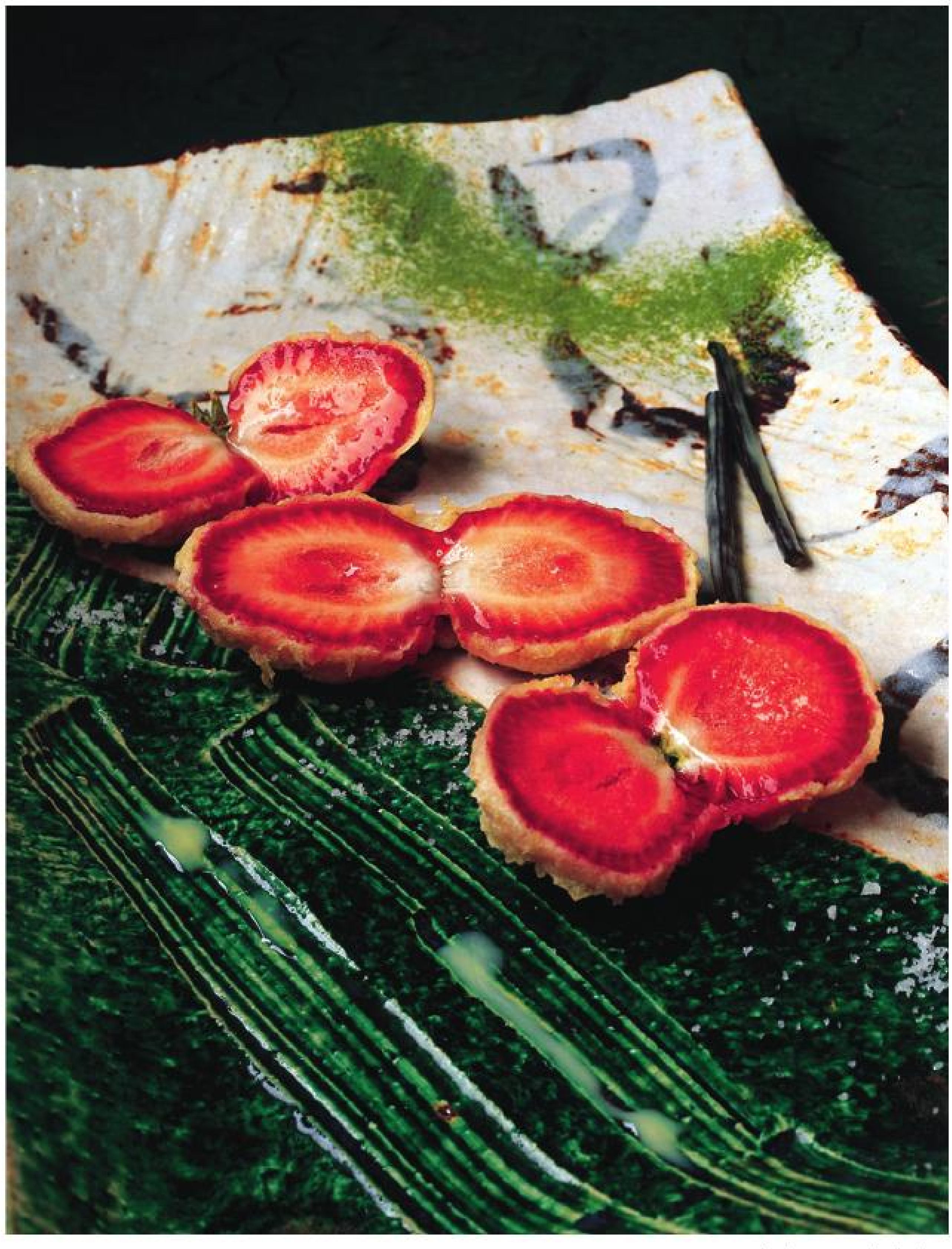
A Tokyo

Okanaga Club : Chuô-ku, Nihonbashi Bakurô-chô 1-7-3, Tokyo. Tél. : 03-3663-2800. Du lundi au vendredi de 17h30 à 22h. Ce bar à saké, réservé à ses 1 800 membres dont un Français, propose un voyage dans les arômes et les parfums des meilleures bouteilles sur les conseils avisés de Monsieur Také Murakoshi, « sommelier » des lieux.

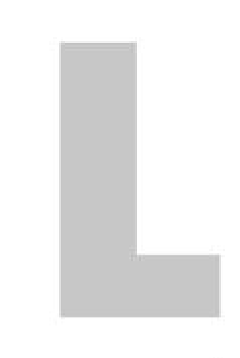
A Paris, l'unique Cave à Saké ayant récemment fermé ses portes, on peut trouver un bon choix chez **Kioko**, 46 rue des Petits-Champs, Paris 2e.
Tél : 01 42 61 33 66

Hisayuki Takeuchi
L'homme qui peint avec des baguettes

FORMÉ À LA GASTRONOMIE FRANÇAISE À TOKYO, HISAYUKI TAKEUCHI EST ARRIVÉ EN FRANCE, IL Y A QUINZE ANS POUR SE PERFECTIONNER. EN 1999, AVEC SA FEMME ELISABETH IL CONÇOIT UN ESPACE QU'IL VEUT À LA FOIS LIEU DE RECHERCHE CULINAIRE ET BOUTIQUE DE TRAITEUR [(1)]. ILS VIENNENT DE PUBLIER UN MAGNIFIQUE OUVRAGE À FEUILLETER COMME UN LIVRE DE PEINTURE.



La tempura de fraises devient un conte de fées.



PAR ELISABETH **TAKEUCHI**

La nouvelle cuisine japonaise lancée à Paris par Hissa, surnom de Hisayuki Takeuchi, est résolument contemporaine, voire futuriste. Il s'agit cependant, avant tout, d'un art dans lequel le cuisinier-artiste s'engage corps et âme dans la promesse de nourrir le mieux possible tout en explorant toutes les possibilités gustatives et curatives encore inexplorées des aliments. Hissa crée des alliances entre les produits que la nature nous a donnés, des plus communs aux plus rares, dans des réalisations à la fois inédites et ancestrales, toujours dans le respect de leur fraîcheur. Dans le processus de création culinaire, la contemplation d'un tableau ou la lecture de poèmes font partie du travail de recherche. Hissa considère ces « nourritures spirituelles » comme offertes par la nature et participant à la qualité de nutrition du corps et de l'esprit. On peut être gourmand de lecture, de peinture, de musique.
Les arts seront donc une aide précieuse pour mettre en scène quelques bouchées de sashimi. Dans le geste qui emporte les morceaux sur la lame du couteau pour les disposer sur le plat spécialement préparé pour l'occasion, on ressent au cœur l'envie de partager, l'allégresse du swing d'un morceau de jazz ou la joie d'avoir senti arriver le printemps.
Hissa construit ses assiettes comme autant d'images, de paysages, de vues de l'esprit. Ce sont des jardins japonais miniatures, microcosmes d'une nature sauvage. Il semble mû par une nécessité intérieure qui lui insuffle accélération, ralenti, précision, retenue… comme un impressionniste devant son chevalet. Le rythme de ses mains façonnant les bouchées fait entendre le flamenco de « Las Palmas ». La tempura de fraise devient un « conte de fées ». Posées sur une assiette choisie, pour figurer, par ses lignes régulières, un modeste ruisseau, les « papillons rouges » semblent traverser un petit pont de bois. Le thé vert, disposé en cercle magique, symbolise le pays de la mort. Le bâton de cannelle, bois flotté, est un rondin qui se délite peu à peu dans l'eau du courant. La touche de crème anglaise vient parachever le tableau en ajoutant la lumière.
Derrière la beauté mystérieuse du «sushi renardeau » on trouve Rêves, le dernier film d'Akira Kurosawa. C'est le temps de la noce des renards. Leur procession traverse un bosquet. Le corbeau a laissé l'empreinte de ses pattes. L'anis étoilé montre le chemin du mariage de l'asperge et du tofu frit (*inari* en japonais : ce mot désigne aussi la divinité du renard). Malgré leurs habits de noce et d'apparat, les renards sont trahis par leur queue, tête d'asperge à la sauce badiane ; leur couple, si bien assorti, figure le rêve éclatant de la nuit des premiers jours d'été. ■

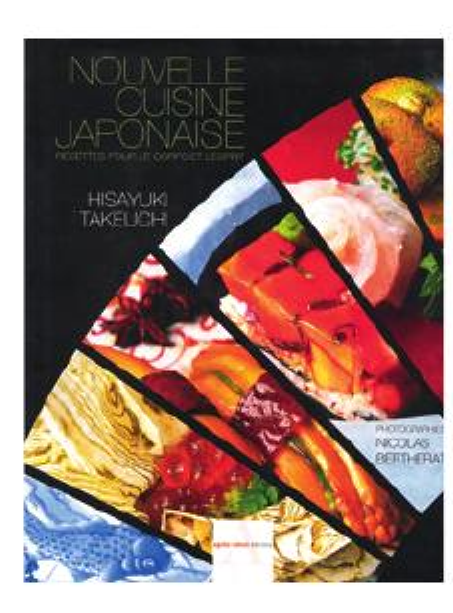
[1] **Kaiseki, 7 bis, rue André-Lefebvre, 75015 Paris. www.kaiseki.com**

LA VOIE DU TAO

La cuisine japonaise respecte encore profondément l'enseignement de la médecine chinoise traditionnelle, suivant la voie du tao. Cinq saveurs essentielles – l'acide, l'amer, le sucré, le piquant et le salé – correspondent aux cinq saisons de l'année selon un calendrier différent du nôtre. Ces cinq saisons sont également associées aux cinq éléments : bois, feu, terre, métal et eau, eux-mêmes en relation avec cinq couleurs : noir, vert, rouge, jaune, blanc, en résonnance avec cinq couples d'organes du corps humain. Le kaiseki, explorant les cinq techniques du mijoté, du mariné, de la grillade, de la friture et du cru, est le concept le plus achevé de la virtuosité culinaire.

■ **Pour 4 personnes :** 20 belles fraises. Pâte de tempura : 100 g de farine, 10 g de farine de soja jaune, un œuf entier à température ambiante, 2dl de cidre bien frais, 1 pincée de vanille en poudre, 1 cuillérée à café de thé vert.

◗ **Nettoyez les fraises :** essuyez-les simplement sur un torchon propre préalablement humidifié, en les roulant à la main. Gardez les queues, c'est important pour la tempura. Placez les au frais pendant la préparation de la pâte et de la friture.
◗ **Préparation de la pâte de tempura au cidre :** dans un saladier, versez le cidre et l'œuf entier. Mélangez vigoureusement avec le fouet pour obtenir un mélange mousseux. Ajoutez la farine et la farine de soja, fouettez encore. Chauffez l'huile de friture à 190°.
Sortez les fraises et, dans un même mouvement, trempez-les dans la pâte jusqu'à la queue et retirez-les pour les plonger dans l'huile. Quand elles sont légèrement dorées, sortez-les avec des baguettes chinoises métalliques. Egouttez-les et posez-les sur du papier absorbant. Dressez-les directement sur l'assiette, avec art, en saupoudrant de thé vert juste avant de les servir.



Véritable livre d'art, l'ouvrage de Hisayuki Takeuchi est illustré par les très belles images de Nicolas Bertherat.
Ed. Agnès Viénot, 290 pages, 45 €.

Le guide des restaurants

SI L'ON EXCEPTE TOKYO, PARIS EST, AVEC LONDRES ET NEW-YORK, L'UNE DES VILLES QUI COMPTE LE PLUS DE RESTAURANTS JAPONAIS. WASABI A SELECTIONNÉ POUR VOUS, QUARTIER PAR QUARTIER, LES 230 MEILLEURS.



MATSURI 36, rue de Richelieu, Paris 1er
Spécialité de sushis (comptoir tournant)



JIPANGUE 96, rue La Boétie, Paris 8e
Spécialité de grillades



TAKARA 14, rue Molière, Paris 1er
Le plus ancien
restaurant japonais de Paris

17ème
9ème
8ème
16ème
7ème
6ème
15ème
14ème

japonais à Paris

18ème

10ème

19ème

3ème

11ème

4ème

20ème

5ème

12ème

13ème



ZEN 18, rue du Louvre, Paris 1er
Excellentes tempuras



Hyotan 3 rue d'Artois, Paris 8e
Cuisine familiale



NODAIWA 272, rue Saint-Honoré, Paris 1er
Spécialité d'anguille grillée

1er arrondissement

1 FUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch

2 HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne

3 JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel

4 KABANE 01 42 60 38 77
45 Rue de L'Arbre sec

5 KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor

6 KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne

7 LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne

8 LO SUSHI 01 42 33 09 09
1, rue du Pont-neuf/sous sol

9 MATSUDA 01 42 60 00 07
19, rue Saint Roch

10 MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu

11 MEI KO 01 40 26 15 78
27, rue du Bouloi

12 MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec

13 MIMIRAKU 01 42 61 05 90
19, rue Saint Roch

14 MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova

15 NAGATO 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet

16 NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré

17 RANMARU 01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu

18 SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré

19 SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne

20 SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune

21 SUSHI COMPAGNY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides

22 SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs

23 SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée

24 TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière

25 TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis

26 VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne

27 YAKINIKU TEI 01 42 60 42 96
308, rue St Honoré

28 YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne

29 YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne

30 ZEN 01 42 86 95 05
18, rue du Louvre

2e arrondissement

1 AKI
2 bis, rue Daunou. 01 42 61 48 38

2 ASUKA 01 48 34 93 82
8-10, rue Léopold Bellan

3 COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau

4 DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu

5 EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens

6 FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil

7 HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais

8 KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois

9 KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin

10 KOBA 01 47 42 16 58
7, rue de la Michodière

11 KOUCHIYAKI 01 40 20 94 45
41, rue Sainte Anne

12 MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo

13 MOMIDJI 01 47 42 82 58
9, rue de Hanovre

14 OISHI 01 42 96 45 94
106, rue de Richelieu

15 OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin

16 OZEKI 01 42 60 98 48
10, rue Chabannais

17 TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon

18 TOKYO A PARIS 01 47 42 33 22
19, rue d' Antin

19 TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre

20 YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais

21 YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne

YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives

ALLO SUSHI 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce

AOYAMA 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie

BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards

DELICE HOUSE 01 42 76 05 10
79, rue Saint-Antoine

ISAMI 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans

KYO 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie

MIKA 01 48 04 04 80
38 rue des Rosiers

SUSHI PARADIS 01 42 78 98 83
7, rue François Miron

TAKAOKA 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hôtel de Ville

5e arrondissement

ASIA TEE 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève

EBISU BENTO 01 43 26 80 35
7, rue Royer Collard

FUTAKE 06 23 76 84 94
10, rue Boutebrie

MATSUDO YAKI 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard

MATSUYA 01 43 54 58 84
39, rue de la Galande

PLANET SUSHI 01 44 08 75 00
111, rue Monge

SASHIMI BAR 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques

SUSHI ICHIBAN 01 47 07 58 85
11 rue Berthollet

YAGIU 01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin

6e arrondissement

AZABU 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet

ITADAKI 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince

KANAFOUSA 01 43 26 50 59
4, passage de la petite boucherie

JAPOTORI 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince

KIM'S ORIENT EXTREME 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy

KYOTORI 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince

MANDARINE SUSHI 01 42 22 25 21
32 rue St Placide

MATSUDO 01 43 29 16 51
55, rue St André des Arts

OKU 01 43 25 41 86
13, rue Grégoire de Tours

SUSHI HOUSE 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine

TOKUGAWA 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse

TOKYORAMA 01 43 54 37 04
9, rue Monsieur le Prince

TOP SUSHI 01 45 25 31 91
54 rue Monsieur le Prince

TSUKIZI 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux

WABOSSO 01 53 10 87 19
6, rue des Ciseaux

YAKIJAPO 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot

YEN 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit

YUSHI 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

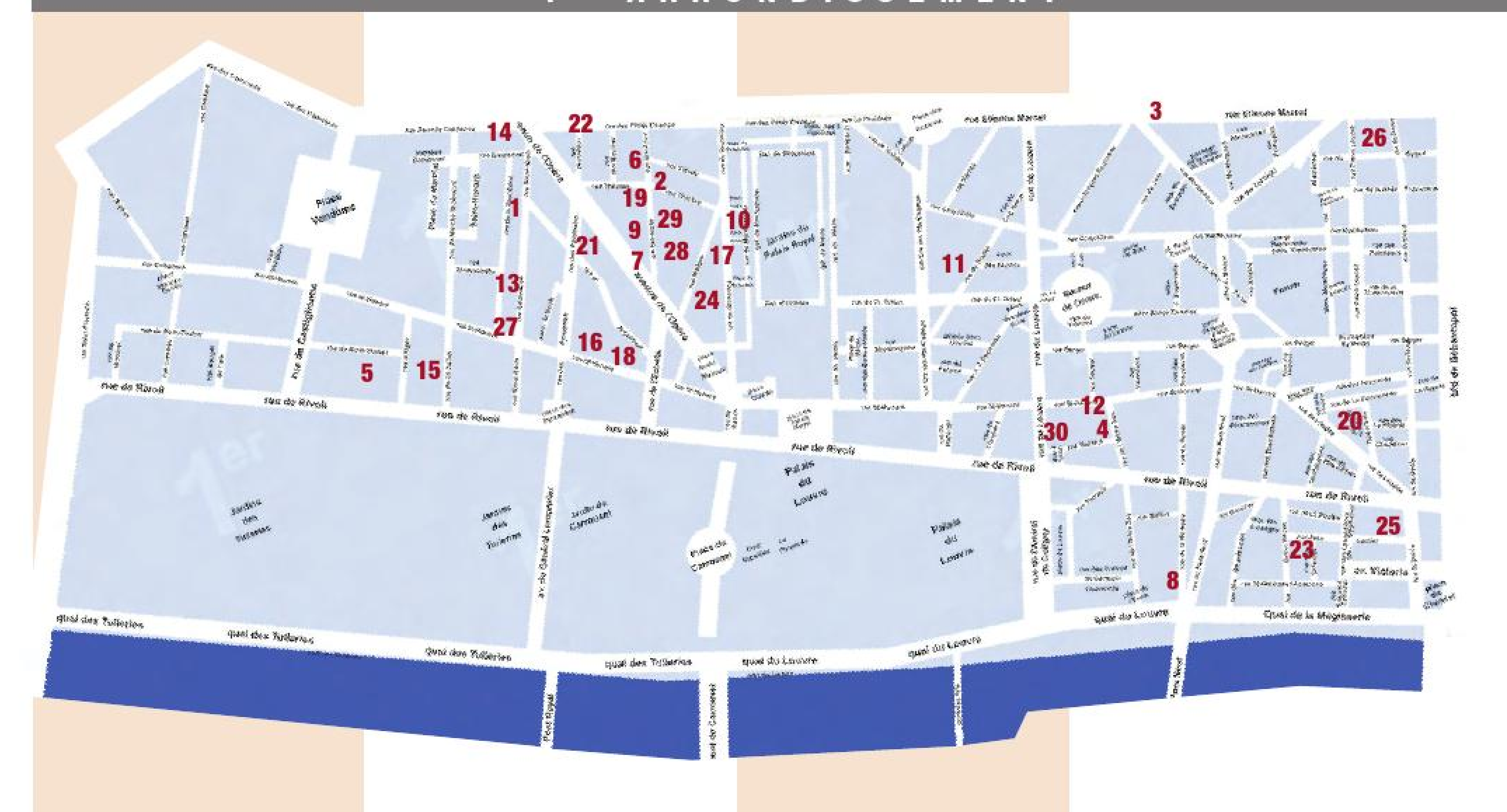
7e arrondissement

ARIDO 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle

DAIKON 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf

MAISON DU SUSHI 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet

1ER ARRONDISSEMENT



2EME ARRONDISSEMENT



7e arrondissement (suite)

MIYAKO 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

ASIAN 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V

DARUMA 06 24 18 92 09
1 bis, rue Jean Mermoz

FUKUOKA 01 40 07 05 58
23, rue des Mathurins

HYOTAN 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois

JIPANGUE 01 45 63 77 00
96, rue La Boétie

KAITEN 01 43 59 78 78
63 rue Pierre Charron

KAKYO 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron

KINUGAWA 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule

KYOTO 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto

KYOTO ST LAZARE 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly

LO SUSHI 01 45 62 01 00
8, rue de Berri

MANRAY 01 56 88 36 36
32/34, rue Marbeuf

OKAME 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré

SUSHICHO 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf

SUSHI JAPO 01 44 90 00 61
53, rue de Rome

YASAMI 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

9e arrondissement

FUJI SUSHI BAR 01 48 74 36 83
5 rue Joubert

FUJI YAKI 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier

KANEKO 01 47 70 04 97
24, rue Richer

KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart

MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon

NAGANO 01 48 78 47 44
77, rue Taitbout

NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze

OSAKAYAKI 01 40 16 41 29
24, rue Henri Monnier

POTTORI 01 42 46 32 20
39, rue du Faubourg Montmartre

SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière

SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère

SONG TIAN SUSHI 01 47 70 42 82
13, rue du Fbg Poissonnière

KYOTO 01 45 26 12 88
15, rue Lafayette

SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue

TOKYO 01 42 47 06 14
8 rue Cadet

TOKYO SANAYA 01 40 23 09 52
6, rue de Douai

TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy

TORIYOSHI 01 45 96 04 42
71, rue Rochechouart

YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère

YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

10e arrondissement

CINE SUSHI 01 42 49 02 40
48, rue René Boulanger

NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière

OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc

OSAKA DAI BAN 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux

SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin

TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin

TOKYO YA 01 42 46 28 77
66, rue du Fbg Poissionnière

WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette

11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République

FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette

KANPEI 01 43 48 17 08
193, bd Voltaire

KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur

KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette

SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette

SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette

SUSHI 11 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple

TAKAKO 01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir

YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau

KASHIWAZAKI 01 43 07 30 58
4, rue Crozatier

KOBAYASHI 01 43 07 69 54
104, bd Poniatowski

KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard

NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine

NIKKYO 01 43 43 68 57
38, rue Louis Braille

ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen

SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar

SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton

TOKYO 01 46 28 95 77
46 bd. Diderot

YAKI WASABI 01 44 73 09 98
8, rue Crozatier

13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca

ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert

MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac

MIKADO 01 45 86 59 79
125, Rue de Tolbiac

SAMOURAI 42, avenue de la Porte d'Ivry	01 45 82 88 88
TEKKABA 73 Bvd Vincent Auriol	01 40 77 10 08
TOKYO OSAKA 207, avenue de Choisy	01 44 24 38 48

◎ 14e arrondissement

FUJIYAKI 63 rue Daguerre	01 43 27 51 18
GINZA 14 50 rue Daguerre	01 43 20 43 54
HASHIMOTO 46, rue Didot	01 45 43 70 56
HOSHI 11, rue de la Gaîté	01 43 27 16 21
SHINDO 9, rue de la Gaité	01 43 21 96 12
SUSHITORA 113, rue Didot	01 45 42 79 76
TORICHO 47, rue du Montparnasse	01 43 21 29 97
TOYAMA 147, av. du Maine	01 40 44 00 87

◎ 15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 20, rue de l'Arrivée	01 42 22 01 00
BARBECUE KOBE 55, rue du Théâtre	01 45 77 20 82
FUJIYAMA MONTPARNASSE 37, avenue du Maine	01 45 38 98 18
JAPAN SUSHI EXPRESS 145, rue de Vaugirard	01 45 67 00 01
KAISEKI SUSHI 7 bis, rue André Lefebre	01 45 54 48 60
KOYUKI 20, rue Gramme	01 45 32 67 56
NIPPON SUSHI 2, rue Leriche	01 48 28 35 28
OKAYAMA 17, rue de Lourmel	01 45 78 80 01
OSAKA VOUILLE 40, Rue de Vouillé	01 45 31 35 28
SUSHI BENTO 168 rue Saint-Charles	01 40 60 78 31
TAGAWA 37 bis, rue Rouelle	01 45 75 93 21
TAKI 54, rue du Docteur Finlay	01 45 79 42 28
TOKYO SUSHI 28, rue Lacordaire	01 45 71 08 96
BENKAY 61, quai de Grenelle	01 40 58 21 25
TOMOKAZU 69, bd Vaugirard	01 45 38 72 82

◎ 16e arrondissement

AKASAKA 9, Rue Nicolo	01 42 88 77 86
BE ZEN 9, rue Gustave Courbet	01 56 26 00 55
COMME DES POISSONS 24, rue de la Tour	01 45 20 70 37
GO SUSHI 38, rue Ranelagh	01 45 25 41 03
MATSURI 2, rue de Passy	01 42 24 96 85
MIYAGAWA 11 bis av. de Versailles	01 45 27 01 83
NINA SUSHI 81, rue de Longchamps	01 44 05 10 98
OKYOTO 10, rue Chanez	01 46 51 20 84
PLANET SUSHI 29, rue Bois le Vent	01 45 20 10 10
SUSHI WEST 12, rue de Longchamps	01 45 05 50 00
TAMPOPO 66, rue Lauriston	01 47 27 74 52

◎ 17e arrondissement

AYAME 10, rue Rennequin	01 42 27 98 00
ISUMO 47/51, rue des Acacias	01 47 64 36 27
KANNO 6, rue Saussier Leroy	01 42 27 80 63
KIFUNE 44, rue Saint Ferdinand	01 45 72 11 19
LA MAISON DU SUSHI 103, rue Jouffroy d' Abbans	01 46 22 19 19
MIYAKO SUSHI 103, rue Legendre	01 44 85 53 00
NAGANO 117, rue de Tocqueville	01 48 88 90 53
NAKAMURA 25, rue Brey	01 40 55 96 72
NAOKO 11, rue Biot	01 42 54 37 07
SHINANO 9, rue Belidor	01 45 72 60 76
SHOGUN SUSHI 139, rue Cardinet	01 43 80 72 88
SUMO SUSHI 142, rue de Courcelles	01 42 27 74 99
SUSHI AVENUE 117, avenue de Villiers	01 48 88 04 33
SUSHI NAMI 38, rue Laugier	01 42 27 14 22
SUSHI WADA 19, rue de l'Arc de Triomphe	01 44 09 79 19
SUSHI WEST 1, rue Jouffroy d'Abans	01 42 27 50 00
SUSHI YAKITORI 115, rue Legendre	01 48 96 97 98
SUSHI.OR 24 rue Saussier Leroy	01 46 22 10 11
TAKAMATSU 39, rue des Dames	01 42 94 81 88
UENO 186, rue Legendre	01 46 27 83 88
YAMATO 16, bd des Batignolles	01 43 87 67 38
ZENZAN 4, rue Brey	01 53 81 00 75

◎ 18e arrondissement

ASUKA 145, rue Marcadet	01 42 55 50 91
JUN HOU HO 79 rue des Martyrs	01 42 58 80 30
KINTARO18 106 bd. Rochechouard	01 42 57 27 97
NAOKO 3, rue des Abbesses	01 42 54 37 07
SAKURA 143, rue Lamarck	01 42 26 08 61
SHIN JUKU 35, rue de Torcy	01 44 72 95 94
SUSHI AKASHI 5 rue Forest	01 44 90 05 68

◎ 19e arrondissement

AKIRA FUJI 190, bd de la Villette	01 42 39 28 88
ARIGATO 47, rue de Belleville	01 42 38 96 76
SUSHI YA 12, rue Pradier	01 42 02 85 82

◎ 20e arrondissement

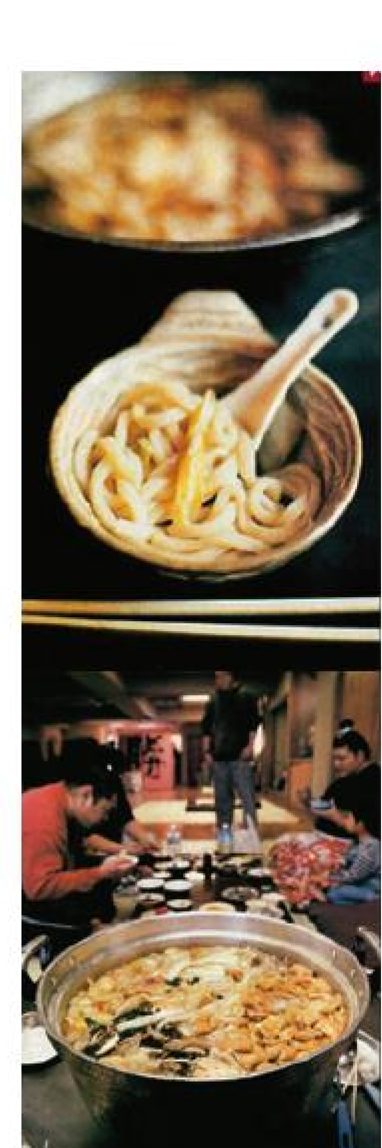
ASAHI 36 rue de Belleville	01 43 58 78 27
TAKICHI 7, rue du Cher	01 47 97 03 96

Le chanko-nabé,
pot-au-feu des lutteurs de sumo

QUI NE S'EST JAMAIS DEMANDÉ, EN REGARDANT S'AFFRONTER LES CÉLÈBRES LUTTEURS DE SUMO JAPONAIS, À QUEL RÉGIME ALIMENTAIRE POUVAIENT BIEN CARBURER CES "MONSTRES DE CHAIR ET DE MUSCLE", POUR ATTEINDRE LEUR IMPOSANTE LIGNE XXXXL...? LA RÉPONSE TIENT EN DEUX MOTS : CHANKO-NABÉ

PAR RAPHAËLLE **MARCADAL**

Plat essentiel de l'alimentation des *sumo-tori* (lutteurs de sumo) depuis deux siècles, le chanko-nabé est une sorte de pot-au-feu hyperprotéiné, composé d'une douzaine d'ingrédients à base de viande, poisson, légumes, auxquels s'ajoutent fécules, préparations au gluten, tofu et autres spécialités culinaires locales.
L'ensemble de ces aliments doit mijoter dans un bouillon (*nijiru*), dont les multiples recettes sont jalousement gardées secrètes par leurs cuisiniers (*chanko-cho*). Si le chanko-nabé constitue encore le premier plat servi aux lutteurs de sumo vers midi dans les *sumobeya* (écuries de sumo) après l'entraînement matinal, il se trouve également à la carte de nombreux restaurants spécialisés, les *chanko-ya*, notamment à Ryogoku, quartier traditionnel du sumô à Tokyo. Seule la quantité et le nombre de plats d'accompagnement diffèrent. Le chanko-nabé est un plat de *nabé* c'est-à-dire qu'il se cuisine dans une marmite (*nabé* en japonais) en terre, céramique, aluminium ou encore métal. Ce mode de cuisson est extrêmement répandu au Japon, surtout en hiver, et donne lieu à de nombreuses recettes de pot-au-feu et autres ragoûts (*nabemono*) variant en fonction des régions. Toutefois, le chanko-nabé fait lui spécifiquement référence au repas des *rikishi* (autre nom des lutteurs).



Un vrai chanko-nabé se termine avec une quantité raisonnable de nouilles de blé qu'on mélange au bouillon.

Plusieurs théories circulent quant à l'origine de ce plat, qui demeure mystérieuse. Selon Doreen Simmons, spécialiste de sumo et commentatrice en anglais des grands tournois sur la chaîne satellite de NHK, *chanko* serait une traduction phonétique en japonais du pot-au-feu pékinois "shaa-kuo" ou du cantonnais "saa-wo". Importé de Chine au Japon, il aurait été découvert il y a près de deux cents ans à Nagasaki par des lutteurs de sumo en villégiature qui auraient décidé d'en

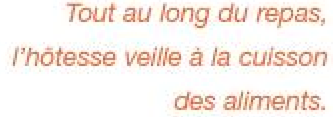


Certains lutteurs comme Konishiki, à gauche sur la photo, peuvent dépasser les deux cents kilos.

Le sumo : un sport de "masse"

Né au début de notre ère, le sumo, univers « sacré » pour les Japonais mais énigme aux yeux des Occidentaux, continue de faire le bonheur de dizaines de milliers d'amateurs chaque année à l'occasion des six tournois (*o-zumo*) organisés dans l'Archipel.

« Le sumo est un sport-spectacle captivant ! Il n'exige pas seulement des sumotori la puissance physique mais requiert également rapidité, adresse et une force morale à toute épreuve », s'enthousiasme Doreen Simmons, commentatrice télé sur la chaîne publique japonaise NHK. Simple dans sa finalité, cette lutte traditionnelle oppose, sans distinction de poids, deux combattants uniquement vêtus du *mawashi* (ceinture du lutteur). Elle tire néanmoins son caractère sacré du cérémonial apparenté au rituel shintô (religion animiste, originaire du Japon) auquel se livrent, avant de s'affronter, les lutteurs. Est déclaré vainqueur, par un jury d'esthètes, celui qui parvient à faire tomber son adversaire ou à l'expulser en dehors du « dohyô » (arène) circulaire en terre battue de 4,5 mètres de diamètre, surmontée d'une structure en bois évoquant la toiture d'un temple shintô. Avant de connaître la renommée, les *rikishi* (lutteurs) subissent un apprentissage long et spartiate. D'où leur célèbre adage, « vaincre dans le sumo, c'est aussi se vaincre soi-même ». Devenus riches et courtisés par la gent féminine, les meilleurs d'entre eux sont adulés tels des demi-dieux, à l'égal des stars du football ou du base-ball. Une réalité difficile à cerner pour certains esprits étroits et policés, qui ne voient dans le sumo qu'un « combat de types obèses aux chignons gominés ». **François Lacombe**



Tout au long du repas, l'hôtesse veille à la cuisson des aliments.



faire leur alimentation principale. Pendant très longtemps, le chanko-nabé fut seulement composé de poisson et de légumes. En effet, manger de la viande était autrefois synonyme de malchance.

Il existe quatre types standard de chanko-nabé : le *mizutaki*, le *soppadaki*, le *misodaki* et enfin le *shiodaki*. Dans le premier cas, les aliments sont cuits dans de l'eau bouillante sans épices ni condiments avant d'être trempés dans du *ponzu* (sauce japonaise qui s'obtient en mélangeant du yuzu, agrume local, à du vinaigre). Dans le *soppadaki*, le bouillon est préparé à partir d'os de poulets qui ont mijoté plusieurs heures (*soppa*), le tout agrémenté d'une sauce de soja légèrement sucrée ou de *mirin* (vin de riz doux et épais). Le *soppadaki* devient misodaki lorsque le même soppa est assaisonné de miso (pâte brune fabriquée à partir de soja fermenté, incontournable condiment de la cuisine japonaise traditionnelle). Enfin, dans le *shiodaki*, c'est l'algue séchée *konbu*, mélangée à de la sauce de soja, qui sert de base au bouillon. Quel que soit le bouillon préparé, les ingrédients doivent respecter un ordre très strict de cuisson, selon le principe de base suivant : les aliments les plus longs à cuire, comme les carottes, par exemple, sont cuits en premier ; ceux ne demandant pratiquement aucune cuisson, comme les *shungiku* (feuilles de chrysanthèmes) ou *enokidate* (champignons blancs très fins et longs), viennent en dernier, la viande et le poisson s'intercalant entre les deux.

Mais, au fait, comment un menu plutôt équilibré sur le plan nutritionnel peut-il faire grossir à ce point les lutteurs de sumo, qui pèsent entre 90 kg et 150 kg, certains franchissant allègrement la barre des 200 kg ? Pour Nicholas J. Thomas, auteur d'« Une journée dans la vie d'un lutteur de sumo », la sieste est la clé de l'énigme. En effet, pendant le sommeil, les calories sont transformées en graisse, permettant ainsi aux *rikishi* de grossir. Qui dort dîne, prétend-on chez nous. Dans le monde du sumo, l'un ne va jamais sans l'autre ! ■



Tous les ingrédients qui composent le plat sont prédécoupés.

J'ai partagé le repas des lutteurs

L'ambiance est au rendez-vous le samedi soir chez Yoshiba, au cœur de Ryogoku, à quelques centaines de mètres du célèbre Ryogokugikan de Tokyo, où se dispute au mois de janvier le *hatsubasho*, premier tournoi de sumo de la saison.

Il faut dire que derrière la façade traditionnelle de ce *chanko-ya*, qui ressemble davantage à une station thermale japonaise qu'à un restaurant, l'influence du sumo se fait ressentir de manière plus intense encore, Yoshiba étant une ancienne sumobeya qui a conservé son *dohyô* d'entraînement, cercle de 4,55 m de diamètre à l'intérieur duquel s'affrontent les lutteurs. Parmi les clients assis autour du *dohyô*, on peut apercevoir quelques jeunes rikishi qui mangent leur chanko-nabé en famille ou avec des amis. Sur les murs, des photos noir et blanc d'anciens *yokozuna* (champions suprêmes de sumo).

Sitôt la commande passée, mon hôtesse, en kimono, dépose sur la table un réchaud électrique. Juste le temps de déguster quelques gorgées de bière locale et le nabé, la fameuse marmite, est posé sur le réchaud. Coquilles Saint-Jacques, crevettes, poissons, tranches de porc commencent à mijoter, recouverts par les légumes : *gobo* (racine de bardane), carottes, *shiitaké* et choux chinois. Entre les deux, des petits bouts de *yakifu* (gluten cuit) et des nouilles de *konnyaku*, une racine extrêmement pauvre en calories mais riche en fibres. L'hôtesse met le couvercle et me ressert un peu de bière, histoire de me faire patienter, environ 10 minutes. Lorsque le bouillon arrive à ébullition, elle soulève le couvercle. C'est prêt ! Je n'ai plus qu'à me servir de cet odorant pot-au-feu dans le petit bol posé devant moi. Les coquilles Saint-Jacques fondent sous le palais. Les *yakifu* sont une merveille de découverte culinaire à l'étrange saveur. Et surtout, le bouillon est parfaitement épicé avec des zestes de *yuzu*, un de mes agrumes japonais préférés. Lorsque j'ai (enfin) fini de savourer le contenu de ma marmite, l'hôtesse revient et dépose dans le fond de bouillon restant des *udon*, ces fameuses nouilles de blé très longues et épaisses, qui n'en finissent pas de glisser entre les baguettes des "gaijin" (étrangers) malhabiles. Epuisée par tant d'efforts, je n'ai pas le temps de terminer mon bol que l'hôtesse, prévenante, me demande si je désire autre chose...Un bol de riz par exemple ?.... Tout compte fait, je ferais bien une petite sieste....

R.M.

Sushiwine

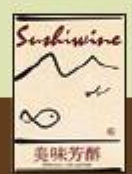
Un vin blanc pour accompagner les sushis

Sushiwine

美味芳醇

750 ml Delicious, rich and full

Belle robe couleur vieil or. Nez de fruits mûrs et d'agrumes.
En bouche, belle expression de fruits exotiques avec une finale délicate et très fruitée, tout en fraicheur et d'une grande finesse



DISTRIBUÉ PAR FOODEX



Les rebelles du goût

Ô REBELLE ! RETENEZ BIEN CE NOM CAR C'EST UNE ADRESSE QU'ON NE CONSENT À DONNER QUE DU BOUT DES LÈVRES. VOILÀ DONC, CACHÉ DANS UN PETIT RECOIN DE LA RUE TRAVERSIÈRE, À DEUX PAS DE LA GARE DE LYON, L'UN DES RESTAURANTS LES PLUS ÉTONNANTS DE PARIS

PAR HORTENSE **LIAM**

Ô Rebelle, c'est d'abord l'histoire d'une rencontre. Celle de Makoto Aoki, un chef japonais possédant une solide formation en cuisine française, et de Liliane Trappe, une aventurière du goût qui ne cesse d'explorer le monde à la recherche de nouvelles saveurs. Petite silhouette mutine, tout de rouge vêtue, elle raconte volontiers son parcours qui l'a menée aux quatre coins de la planète : passionnée de cuisine, elle organisait fréquemment des dîners à la maison sans se rendre compte qu'elle était rarement invitée en retour.
Traductrice parlant parfaitement le français, l'allemand, l'anglais et les langues scandinaves, la belle Liliane décide un beau jour de se lancer et ouvre un restaurant à Cologne, vite classé parmi les deux meilleurs de

Maître Aoki tel que les clients ne le voient jamais : derrière le bar !

Le Japon est présent par les ingrédients : ici, ce sont les champignons shiitaké qui sont à l'honneur...

...mais aussi par la présentation extrêmement soignée des plats qu'on croirait peints à même l'assiette !





la ville. Elle peaufine son expérience avant de lancer un nouveau restaurant à Paris. Les travaux prendront encore quatre mois. Juste le temps qu'il faudra à Anité pour dénicher la perle rare : Makoto Aoki.
A 26 ans, celui-ci avait déjà accumulé une belle expérience au Grand Hôtel, à l'Hôtel Impérial, chez Jacques Poli, à Biarritz, au Café de Paris, et chez Lucas Carton. Imprégné par les deux cultures, française et japonaise, il ne demandait, si l'on peut dire, qu'à débrider sa créativité.
La rencontre a eu lieu au bon moment : Liliane ne voulait pas d'un chef cuisinier trop traditionnel et inflexible. Elle cherchait une personnalité ouverte sur le monde.
Makoto Aoki avait besoin d'une muse pour le stimuler et l'aider à élaborer une carte plus personnelle. Résultat, ils ont inventé, ensemble, plus d'une centaine de plats, ce qui permet de varier la carte selon les saisons.
Le décor est parfait pour déguster cette cuisine subtile et raffinée. Les murs vert amande bénéficient d'un éclairage doux et chaleureux. Le tissu rouge des chaises apporte une note de gaieté communicative. On vient ici entre amis, en amoureux souvent, curieux de découvrir une excellente carte des vins très ouverte sur l'international.
La maîtresse des lieux, également œnologue, est experte en vins australiens. Les produits utilisés, de même que la présentation extrêmement raffinée des plats, révèlent qu'en cuisine, le Japon est roi. Dès l'entrée, il est difficile de se décider entre le « rizotto de blé aux shiitakés poêlé aux poireaux sur émulsion de cresson à l'huile d'Argon » et le « carpaccio de thon sur miso vinaigrette ». Mais la « galette d'escargots sur sauce vanille et croustillant de légumes » est aussi l'une de ces créations audacieuses qu'il faut absolument essayer …
Dans cette maison, on maîtrise parfaitement les épices du monde entier. Sobrement accompagnée de légumes à la vapeur, la coquille Saint-Jacques est relevée par un délicat curry rouge. Le filet d'autruche sud-africain, présenté en fines lamelles savoureuses, sur une île orange vif de patates douces est, quant à lui, magnifié par un curry d'épinards. Les amateurs de goûts rares commanderont les énigmatiques « croquettes de congre aux herbes sauvages sur julienne de fenouil tiède ».
Les desserts réservent eux aussi de belles découvertes dans ce monde infini du goût. Le fenouil, servi cette fois en sorbet, accompagne à merveille un « confit d'oranges sanguines aux épices ». Mais la créativité de ce couple infernal explose littéralement avec cette invention à couper le souffle : la « pyramide de roquefort aux poires sur gelée de monbazillac » ! ■

adresse

Ô Rebelle
24, rue Traversière.
Paris 75012. Il est prudent de réserver.
Du lundi au vendredi : midi et soir (jusqu'à minuit) + samedi soir
Tél. : 01 43 40 88 98.
Fax : 01 43 40 88 99
Menu de midi à 19 € (entrée + plat) ou (plat + dessert)
Menu à la carte : compter environ 40 € par personne avec le vin.

Mettez-vous dans le bain !

AU JAPON, ON SE LAVE TOUJOURS AVANT DE PRENDRE SON BAIN. RITUEL, PRESQUE RELIGIEUX, LE BAIN JAPONAIS A SURTOUT UN FORMIDABLE POUVOIR RELAXANT

PAR PIERRE-ALAIN **SZIGETI**

Le bain japonais, qu'il soit pris à la maison, au sento (bain public) ou dans un onsen (source thermale), est l'aboutissement de rituels très anciens. Dans certains monastères bouddhistes, les bains de vapeur pour les pauvres sont mentionnés dès le VIIIe siècle. La légende veut que ce soit le sage Kukai qui, au cours de ses pèlerinages, faisait jaillir l'eau chaude des rochers, et a créé les sources thermales au IXe siècle.

LA SALLE DE BAIN JAPONAISE

Séparée des toilettes, la salle de bains typique ne comporte pas de lavabo. Celui-ci est situé dans une pièce attenante, dénommée *senmenjo*. C'est dans cette pièce « sèche » qu'on dépose ses habits avant de pénétrer nu dans la pièce « humide ».

La baignoire japonaise traditionnelle est carrée, plus profonde que les baignoires occidentales. On s'y assoit les jambes repliées et on reste ainsi, immergé dans l'eau chaude jusqu'au cou. Habituellement, c'est de l'eau froide qui sert à remplir la baignoire. Cette eau est ensuite aspirée par un système chauffant situé sur le côté de la baignoire. Ainsi, non seulement le bain reste à température constante mais on peut garder l'eau du bain pendant deux ou trois jours en la réchauffant chaque soir ce qui évite de gâcher une ressource de plus en plus précieuse.

C'est assis sur un petit banc posé sur le sol en carrelage que l'on se lave. Cette position inhabituelle pour les Occidentaux est en fait idéale pour avoir accès à toutes les parties du corps, sans se contorsionner ou se pencher en équilibre instable sur un pied pour laver l'autre. Pour se rincer, il suffit de puiser un peu d'eau du bain à l'aide d'une bassine.



Le rotenburo est généralement situé dans un jardin, à quelques pas de l'auberge.



Lieu de détente, les sources thermales japonaises n'ont rien à voir avec une cure pour rhumatisant.

Bonnes adresses

Les onsen

les plus célèbres du Japon sont recensés dans de nombreux guides japonais. Le JNTO (Japan National Tourist Organization) consacre un chapitre aux sources thermales sur son site Internet : www.jnto.go.jp/eng/TD/hot_springs/

La norme au Japon consiste à se laver le soir, soit au retour du travail, soit juste avant le coucher. Les Japonais considèrent en effet que le bain matinal n'est pas propice à l'activité de la journée. Aussi bien chez les particuliers que dans les *ryokan* (auberges) ou *minshuku* (pensions de famille), le bain commun est chauffé à partir de la fin de l'après-midi, et si l'on veut se laver au réveil, il faut supporter l'eau froide.

◎ LE SENTO, EXPÉRIENCE UNIQUE

Les *sento*, ou bains publics, sont apparus dès la fin du XVIe siècle. Ils sont très vite devenus des lieux où les habitants du quartier se retrouvaient pour parler, manger, jouer et, comme autour de nos puits, échanger nouvelles et ragots. De par leur mixité jusqu'à l'ouverture du Japon à l'ère Meiji, certains *sento* étaient aussi des lieux de plaisir.
C'est à partir de 16 ou 17 heures que l'on voit se promener dans toutes les villes japonaises des personnes qui portent une cuvette dans laquelle se trouvent les ustensiles pour le bain. Elles se dirigent vers le *sento* du quartier. L'expérience est intéressante, à condition de respecter les règles générales du bain indiquées ci-dessus. A celles-ci, il faut en ajouter une autre : le *sento* est en effet un lieu de rencontre très prisé des *yakuza*, les gangsters nippons, tout fiers d'exhiber leurs corps tatoués.

Tout est évidemment plus vaste dans le *sento* qu'à la maison, aussi bien le *senmenjo* où l'on se déshabille (la pudeur n'est pas de mise) que le *furoba* qui comporte de nombreux petits bancs. La baignoire elle-même est suffisamment vaste pour contenir une douzaine de personnes. L'eau est renouvellée en permanence. Les murs sont souvent ornés de céramiques représentant un décor célèbre, le mont Fuji par exemple. Les *sento* qui subsistent luttent pour leur survie et, fait original dans le Japon libéral, sont subventionnés par les pouvoirs publics.

◎ LA SOURCE THERMALE, LIEU RAFFINÉ POUR HÉDONISTES

Les *onsen*, sources d'eau chaude, sont disséminées sur tout le territoire de l'archipel. Beaucoup d'entre elles ont été découvertes au fil du temps par des chasseurs ou des voyageurs perdus dans les montagnes. Aujourd'hui encore, des skieurs de fond ou des promeneurs en VTT en découvrent de nouvelles. Les plus célèbres, comme Beppu dans l'île de Kyushu ou Atami près de Tokyo, rivalisent avec Las Vegas pour le luxe des hôtels et les distractions offertes aux milliers de touristes qui s'y pressent. C'est qu'une sortie en source thermale ne ressemble guère à une cure médicale pour rhumatisant. Que ce soit en famille, entre amis ou avec des collègues de travail, les Japonais viennent dans ces stations pour boire, manger, passer du bon temps ensemble et bien sûr se détendre dans les bains. Ceux des auberges sont toujours situés là où la vue est la plus exquise. Et les meilleures auberges proposent plusieurs salles de bains, plus ou moins spacieuses. Certaines sont carrément installées sur le toit d'établissements ultramodernes, d'autres sont aménagées au milieu d'une jungle entièrement artificielle. Les baignoires sont parfois en hinoki, le cyprès japonais, bois imputrescible dont la fragrance délicieuse emplit l'air de la pièce.
Mais le fin du fin se nomme *rotenburo*, ou bain extérieur. Il est généralement situé dans un jardin, à quelques dizaines de mètres de l'auberge. Pour s'y rendre, le client enfile son *yukata* (peignoir en coton) et chausse les *geta* mises à sa disposition. C'est l'hiver, sous la neige qui tombe, que le bain extérieur nocturne apporte le plus de sensations fortes. Surtout si le saké, autre tradition japonaise, est au menu. ■





Le dernier numéro de la revue Nipponia, magazine publié par le gouvernement japonais et traduit dans plusieurs langues, propose un très beau reportage sur les bains au Japon. On peut se le procurer chez Junku, 18, rue des Pyramides, Paris 1er ou chez Bunkado, 29 rue Saint-Augustin, Paris 2e.

photos JNTO

フランスで美味しく暮らそう！

**せっかくフランスで暮らしているのに、フランスの食事や食材を、敬遠している人はいませんか？
そういうあなたに、『わさび』が御指南いたしましょう。朝市のこと。見たことも無かった野菜のこと。
ワインのイロハ。チーズのあれこれ。フランス生活を、美味しく過ごすための、ノーハウを・・・
どうか、毎回御ひいきに！！**



PAR SHUJI **MURAKAMI**

たがらずに、レストランに行こう！

何も、ミシュランの星付きレストランでなくとも、貴方のご近所に、美味しい店はきっとあるはず。行きつけの店を作ると、人生楽しみが増えますよ。通りを歩いている時、何か感じませんか？ 美味しい店は、顔つきで、何となく分かるもの。店構えが、あなたに何かを語りかけてきませんか？ 食事時に中を除いてみて、活気があれば、もう迷うこと無し！ そんな店は、表のメニューで、電話番号を控えておくこと。いきなり行っても、席さえあれば大丈夫。でも予約していったほうが、相手にとっては、より大切なお客様。

先ず、原則を覚えましょう。席に案内されて、もし気に入らなければ、「あそこはダメ？」と身ぶりで聞いてみて。何も落ち着かない席に嫌々座っていることはありません。もし予約席でなければ、喜んで変えてくるはず。さあ、いよいよ席に落ち着くと、決まって聞かれるのが、食前酒がいるかどうか。

メニューをどう読む？？

Voulez-vous un apéritif ? フランス人達は、食前酒をなめながら、メニューを隅から隅までみて、あれこれ考える時間が大好きです。もしお酒に弱くなければ、やや甘くて軽いお酒は、食欲を増進してくれるはず。
メニューの読み方は、原則を覚えれば、意外と簡単です。前菜、メインを問わず、フランス料理のメニューの表記は、先ず食材を書き、続いてその調理法、（茹でる、ポアレする、グリルする、蒸し焼き等など）そして、その味付け方法、またはアレンジ、そして付け合わせの食材、そのアレンジ、といった具合です。
BRAISÉ（ブイヨンで）茹でる
POÊLÉ フライパンで両面を焼く
（所謂日本で言うソテー）
GRILLÉ 鉄板で焼く
MIJOTÉ 鍋で弱火でじっくり煮込む
AU FOUR 天火であぶり焼き または蒸し焼き
これらは、その場で、堂々と辞書を引いて調べましょう。味付け方法は、使用した薬味、スパイス、ハーブ等を書くか、定番であれば、「なんとか風」となることがあります。付け合わせも、同じ要領。これで言える事は、相当フランス料理に精通していても、どんな物が出てくるかは、見て、味わうまで解らないことが多い、と言うことです。つまり、昨今のフランス料理は、殆どシェフの創作料理なのです。イタリア料理は、慣れて来ると、メニューを見て、だいたい出て来る料理の姿形と味が想像でき、実際その通りの物が出て来ます。ところが、フランス料理は、食材もアレンジも味付けも解るものの、その姿形や味は、実際に出されるまで解らないことが多い、ということです。だから、慣れない貴方も、ミシュランの調査員も、スタートラインは同じ。安心しましたか？「確かに、食材も、調理方法も書いてある通りだけど、こんな形で出てきた!」思わぬ「不意打ち」の楽しみがフランス料理といえるかも。



子牛のハチミツ風味
ブテイユ・ドール



街角のレストラン

今回ご紹介するのは、シテ島のすぐ脇で、ノートルダム大聖堂を真横に見る絶好の位置に有る店です。
BOUTEILLE D'OR と言うそのレストラン、店内の壁に17世紀のその建物を表したタイル画があって、実に今日と同じ名前で既にレストランがあったことがわかります。パリの歴史は、古く、堅実に、しかも着実に現代に繋がっている! オーナーがコルシカ人なので、食材にコルシカの産物を使ってあるのが良い。秋から初夏まで作られる、ブロッチオというチーズは、コルシカの故郷の味。平野の少ないコルシカで、小麦の代わりだった栗の粉で醸造したビール、『ピエトラ』は栗の香りがほのかに漂って、実にエキゾチック。そのピエトラ・ビールで煮込んだコウシの煮込みは、とっても美味。ブロッチオ・チーズのデザートはもう最高。
メニューは4か月ごとに変わりますが、この店は概して肉料理は何をとっても美味しいこと請け合いです。たまにツアーの団体が入ってることがあるので、要注意。でも、おいしければ、全て良し。日曜日のお昼は、常連のおじいちゃま、おばあちゃまが、ノートル・ダムでのミサの帰りに立ち寄るので、満席になることもしばしば。でも、3点コースで25ユーロは絶対に安い。

Bouteille D'Or
9, quai de Montebello
75005 Paris
Tél : 01.43.54.52.58

さて、何を食べよう??

その店のお徳なセットメニューを、MENU と言います。所謂お品書きは、CARTE。通常、MENU は、前菜、メイン、デザートの3点セットであることが多いようです。各々から、一点ずつ選ぶのはご存じの通りです。アラカルトで選ぶ場合は、無理に3コース取る必要はありません。前菜とメイン、あるいは、メインとデザートという手も有りです。
最近は、CARTE MENU (カルト・ムニュ) と言って、特にセットメニュー (MENU) は設定せず、CARTE の前菜、メイン、デザート各々何を選んでも決まった値段、という形式も増えてきました。
特に料理に自信のあるシェフは、そのシーズンの自慢料理やお勧め料理を、半量くらいずつ全部味わってもらおう、というコースを用意していることもあります。もしあれこれ食べてみたければ、この MENU DEGUSTATION というコースは、うってつけです。但しやはり全部食べると、量はかなりの物になります。
さらに一言いえば、お連れの方と全部同じ物を取る方がいますが、せっかくなら、各々別の物をオーダーすれば、半分こして、6品味わえるでしょう。その方がずっと良いのではないでしょうか。その際は、自分の料理を半分食べて、お皿ごと交換します。フォークで料理を相手のお皿に取ってあげようとすると、こぼしたり、第一ソースが混じってせっかくのシェフの苦労が台無しに。

チーズもぜひ!

そして、フランス滞在のメリットを最大限に生かすために、チーズの楽しみを覚えましょう!メインが済んで、まだ少し小腹が空いてる、と言う時チーズは最高。赤ワインが残っていれば、尚最高。デザートの前の第三楽章は、それ自体一つの宇宙です。何をとって良いか解らない?御もっとも。フランス人だって、数百種類ある自国のチーズを、全部知ってる人なんて、いませんから。見た目と、好奇心で選びましょう。そのうちに気にいったものが見つかるはず。その時、名前を再確認して、しっかり覚えましょう。次から、それがあれば、それも取る。そして、常に2~3種類ずつ取って、レパートリーを増やしていくのです。特定のチーズを知っていて、それを注文すると、おまかせで取るより相手の反応がさらに違ってきます。そうして、レストランに行くのが、どんどん楽しくなってゆく訳です。■

チーズを覚えよう

フランス、と言えばワインとチーズ。生産量とその多様性は、世界に類を見ない、まさにフランスの誇りではないだろうか。そして、その両方が、共に相手を引き立てあって、食卓をより一層豊かな物にする。そのチーズを楽しまない手は無い、というものです。

先ず、その種類。
原料別に言って、4種類に分れる。
1) 牛のミルク (牛乳) 製・・・VACHE
2) ヤギのミルク製・・・CHÈVRE
3) 羊のミルク製・・・BREBIS
4) それらの混合製
イタリアのモッツァレーラは、本来水牛のミルクで作るが、これも **(1)** のヴァリエーション。ブルーチーズで名高いロックフォールは、羊だが、最近は牛も混ぜて作るので、**(4)** に含まれる。

次にミルク自体の種類。
あ) しぼったままの、無殺菌状態の元乳で作るタイプ・・・LAIT CRU
い) 低温殺菌 (40度~60度) で殺菌したミルクで作るタイプ・・・LAIT PASTEURISÉ
う) 生クリームを取った後や、別のチーズを作ったあとの絞り汁の薄いミルクで作るタイプ・・・PETIT LAIT
もちろん、**(あ)** が一番美味しい。しかし、この製法をEU委員会は禁止しようとしている!高温殺菌 (90度~120度!) で殺菌する工業製品のミルクを使う、大量生産品は、この際敢えてノーコメント。

また、熟成期間での違いも大きい。
A) 固まって直ぐ食用にするタイプ・・・FROMAGE FRAIS
アングロサクソンが、カッテージ・チーズと呼んでいる未精製の物 (酸味が有ることが多い)と、精製したタイプ (プチ・スイス等) があります。
B) 数日間~数週間の熟成で食用にするタイプ・・・FROMAGE TENDRE
カマンベールやブリその他、表面が白カビで中が柔らかいものが多い。
C) 数カ月~数年間の熟成をするタイプ・・・FROMAGE D'ÉLÈVAGE
固くて大きいものが多い。コンテやピレネー、グリュイエール等

さらに、熟成させる過程で、表面をワイン等のアルコールで何度も洗う、ウオッシュタイプ (表面が赤っぽい色のことが多い) や、灰をまぶしたりパプリカをまぶしたりするタイプ (ヤギのチーズに多い) 等、多種多様です。

■ 今回の特集チーズ VACHERIN MONT D'OR



期間限定の名物、ヴァシュラン・ド・モンドールをご存じですか?スイスにほど近い、フランシュ・コンテ地方ドーブ県の名産。その名の通り、モン・ドール山麓で、標高700メートル以上の草だけを食べさせた雌牛からしぼった、秋口から (8月15日)春先まで (3月31日) のミルクでつくられます。2~3週間の熟成期間を要するので、店頭に出回るのが9月15日頃から。最初の寒波が来た直後に出荷される物が、一番美味いと言います。直径15~20cm、厚みが4~5cmの本体は樅の木の皮で鉢巻きされて、経木も丸い箱に入って売られます。何度か洗われて波打った黄色ないしオレンジ色の厚い表皮のなかは、ナイフを入れておくとトロリと流れ出て来る様な柔らかさ。はり樅の枝葉の上で3週間、15度以下の気温で熟成される為、樅の香りがいつもただよいます。

ちなみに、新鮮な緑の草を沢山食べてもたらされる夏のミルクで、長期熟成のコンテというチーズを作ります。ワインなら何でも良く合いますが、贅沢を言えば、可能ならやはりジュラの赤、または VIN JAUNE と言うジュラ特産の陰干しぶどうで作る黄色いワインなら、文句無しって所か。もちろんボージョレーでも十分です。最近は、直径8cm位の桶に入ったミニサイズも売られています。まだ間に合ううちに、ぜひ買いに行こう!

この日本語のページは (む) が、責任を持って執筆させていただきます。どうか応援してください。

Le Sushi Bar
20, rue Bernard-Délicieux
34000 Montpellier
04 99 77 06 06
Ouvert du mardi au samedi de 12h à 14h30 et de 19h à 22h30.



Flore Calmé : la même allure rigolote que sa poupée fétiche.

◎ Montpellier japonais

Duo de sushis sur fantaisie

IL N'Y A PAS QU'A PARIS QU'ON APPRECIE LE JAPON. DE NOMBREUSES VILLES ONT, A LEUR TOUR, CEDE A LA NIPPONMANIA. 1RE ESCALE DE CE TOUR DE FRANCE : MONTPELLIER

PAR ANNE-ISABELLE **SIX**

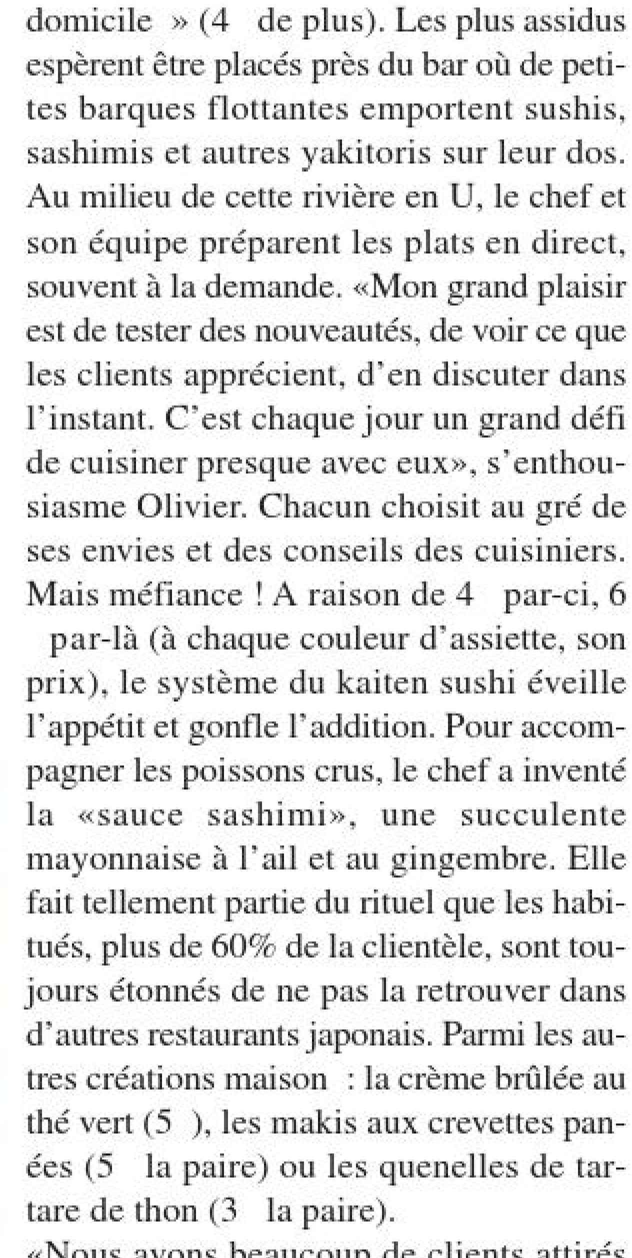
C'est une poupée avec des couettes sur la tête, des joues rouges et le teint blanchi, dessinée grandeur nature sur la vitrine, qui vous accueille au Sushi Bar. Robe rose bonbon, socquettes blanches et porte-jarretelles, elle apporte la touche de fantaisie qu'apprécient les maîtres du lieu.

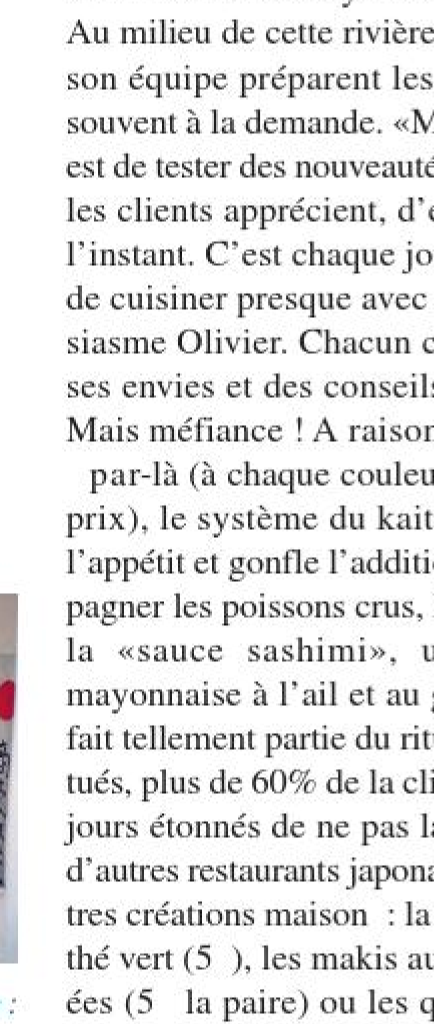
Si le plus ancien restaurant japonais de Montpellier s'est vite imposé parmi les adresses gastronomiques de la ville, ce n'est pas seulement pour la qualité de sa cuisine mais aussi pour l'ambiance chaleureuse et inimitable créée par le couple Calmé. A l'entrée, Flore, 29 ans, a la même allure rigolote que sa poupée fétiche, teintée d'une élégance issue des meilleurs palaces parisiens et tahitiens. «J'ai appris à me tenir au George-V, dans le luxe des beaux-quartiers», note-t-elle avec malice. Celle qui estime recevoir les clients «chez elle», choisit avec talent tabliers pour le personnel, fleurs coupées ou tableaux d'artistes contemporains. Olivier, 34 ans, a fait ses armes dans les cuisines d'établissements haut de gamme, tel Le Jardin des Sens, le trois étoiles de Montpellier, ou les hôtels Méridien de Tahiti et de Nouméa. De leurs trois années dans les îles du Pacifique Sud, ils ont ramené deux enfants, un esprit aventurier, quelques idées de cocktail (le kamikaze, mélange de saké, de jus d'orange et d'ananas) et la culture du poisson cru. «Le travail de ce produit est particulièrement exigeant. Pour avoir une belle tranche marbrée, la découpe doit être précise. Ce sont des goûts très purs, sans artifices, qui ne supportent pas la médiocrité».

En 2000, ils reviennent à Montpellier pour «faire découvrir la cuisine japonaise». Très vite, c'est l'affluence au Sushi Bar. Les vendredis et samedis soir, certains clients préfèrent même recourir aux services « à emporter » (de 9 à 45) ou « à livrer à



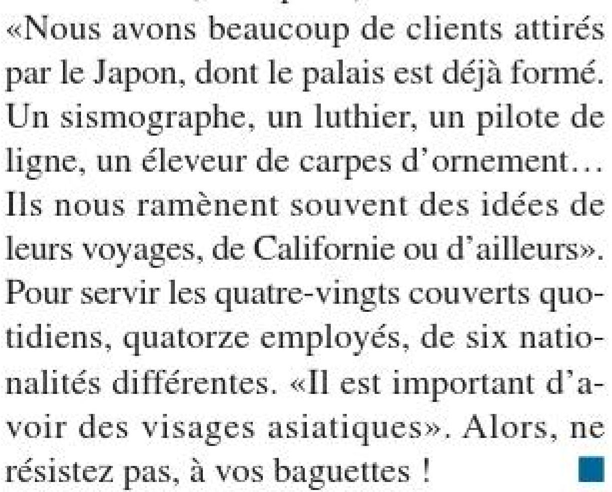
Olivier a fait ses armes dans les cuisines d'établissements haut de gamme avant d'ouvrir le Sushi Bar.





domicile » (4 de plus). Les plus assidus espèrent être placés près du bar où de petites barques flottantes emportent sushis, sashimis et autres yakitoris sur leur dos. Au milieu de cette rivière en U, le chef et son équipe préparent les plats en direct, souvent à la demande. «Mon grand plaisir est de tester des nouveautés, de voir ce que les clients apprécient, d'en discuter dans l'instant. C'est chaque jour un grand défi de cuisiner presque avec eux», s'enthousiasme Olivier. Chacun choisit au gré de ses envies et des conseils des cuisiniers. Mais méfiance ! A raison de 4 par-ci, 6 par-là (à chaque couleur d'assiette, son prix), le système du kaiten sushi éveille l'appétit et gonfle l'addition. Pour accompagner les poissons crus, le chef a inventé la «sauce sashimi», une succulente mayonnaise à l'ail et au gingembre. Elle fait tellement partie du rituel que les habitués, plus de 60% de la clientèle, sont toujours étonnés de ne pas la retrouver dans d'autres restaurants japonais. Parmi les autres créations maison : la crème brûlée au thé vert (5), les makis aux crevettes panées (5 la paire) ou les quenelles de tartare de thon (3 la paire).

«Nous avons beaucoup de clients attirés par le Japon, dont le palais est déjà formé. Un sismographe, un luthier, un pilote de ligne, un éleveur de carpes d'ornement… Ils nous ramènent souvent des idées de leurs voyages, de Californie ou d'ailleurs». Pour servir les quatre-vingts couverts quotidiens, quatorze employés, de six nationalités différentes. «Il est important d'avoir des visages asiatiques». Alors, ne résistez pas, à vos baguettes ! ■



Boutique Le Japonais : le lieu incontournable du Montpellier nippon.

YOKO SUSHI BAR 53, rue de la cavalerie 34070 Montpellier **04 67 54 31 85**
Ce restaurant, à l'ambiance un peu sévère, a ouvert en 2002 à deux pas du Sushi Bar. Il dispose d'un système « plus moderne » de sushi bar - un tapis roulant – et propose presque tout l'éventail de la cuisine japonaise traditionnelle, des sashimis aux yakitoris.

SUSHI BOAT 12, rue de Verdun 34000 Montpellier **04 67 92 00 37**
L'ambiance est ici plus sophistiquée et classique, mais sans doute moins chaleureuse, qu'au Sushi Bar. Ce restaurant de 140 couverts comprend lui aussi un bar tournant et flottant de sushis. Ouvert depuis avril 2003.

LE JARDIN DES SENS 11, av. Saint-Lazare 34000 Montpellier **04 67 79 63 38**
Le « trois étoiles » de Montpellier a depuis 2002 un petit frère à Tokyo, au 35e étage du Marunouchi Building, face au Palais Impérial. Sens & Saveurs se veut «le rendez-vous de la finesse française et de l'hédonisme nippon». Les frères Pourcel y proposent une carte et des menus aux saveurs méditerranéennes où l'originalité s'adapte aux goûts des Japonais et aux richesses culinaires de leur archipel.

LE JAPONAIS 21, boulevard Pasteur 34000 Montpellier **04 67 79 58 42**
info@lejaponais.com
C'est l'adresse incontournable du Montpellier japonais. Depuis 1997, cette petite boutique offre une étonnante sélection de produits importés du Japon. Kimono, ceinture traditionnelle (*obi*), chaussons à deux doigts (*tabi*), chaussures en bois (*geta*), futon, tatami, coussin de méditation (*zafu*), pique-fleurs pour ikebana (*kenzan*), vaisselle, meubles anciens, livre d'apprentissage des kanji… De l'habillement à la décoration d'intérieur, en passant par l'art et la médiation, vous trouverez toujours l'article qui vous convient. « Les clients m'apprennent un peu plus chaque jour à apprécier ce pays, s'enthousiasme «Le Japonais». Je n'aurais jamais imaginé qu'il y ait tant de réels passionnés de ce pays, de connaisseurs très humbles, de pratiquants assidus d'arts martiaux comme le kendo. Ils me demandent de leur trouver des choses incroyables : du papier pour origami aux cordelettes pour kimono…». Et viennent de loin pour discuter avec ce commerçant curieux de tout et généreux. Un réel plaisir.

BOUTIQUE BONSAI YAMADORI 14, rue du Collège 34 000 Montpellier **04 67 52 84 52**
Depuis 1985, Gilbert Labrid, passionné de bonsaïs, propose à tous les amateurs, débutants ou confirmés, une superbe gamme : bonsaïs de collection, pièces uniques choisies pour leur valeur artistique et modelées avec soin, bonsaïs acclimatés et travaillés selon les critères esthétiques japonais et bonsaïs méditerranéens de caractère. Il vend aussi des accessoires (outillages et poteries du Japon (tokoname), calligraphies et paysages à l'encre) et assure des services de taille, rempotage, mise en forme, pension. Fait rare, il propose même une École de l'art du bonsaï, dirigée par Maître Hideo Suzuki, avec des voyages de découverte au Japon.

JARDINS JAPONAIS : conception et exposition de jardins par Enzo : « kare san sui » (petit jardin zen, souvent minéral, qui se trouve dans les monastères), « tsubo niwa » (jardin d'intérieur), « roji » (jardin de pavillon de thé). Hanshan, Moulins de Cartels, 34700 Le Bosc : **04 67 44 49 06.**

JARDIN DES PLANTES DE MONTPELLIER 163, rue Auguste-Boutonnet 34090 Montpellier **04 67 63 43 22**
Un exemplaire remarquable de ginkgo, le seul arbre qui ait survécu après l'explosion nucléaire à Hiroshima, se trouve au Jardin des plantes de Montpellier. C'est un pied mâle sur lequel ont été greffés des rameaux femelles.

HORIZONS LOINTAINS 1, rue Abert 34000 Montpellier **04 67 72 43 17**
louise.boudonnat@free.fr
Association franco-japonaise très active qui propose des rencontres et échanges interculturels : cours de japonais, initiations à la calligraphie, à l'art du pliage japonais (origami), excursions, fêtes, expositions, lectures. Présidente : Louise Boudonnat.

DOJO ZEN 34, rue Bourrely 34000 Montpellier. **04 67 92 23 89**
www.zen-deshimaru.com.
Centre de pratique du bouddhisme zen avec un maître « authentique », qui fut secrétaire de Maître Deshimaru.

C.O.H 77, avenue de Palavas 34070 Montpellier **04 67 65 10 46**
Salle et leçons d'arts martiaux, notamment de karaté, d'aïkido et de kendo.

SHIATSU : l'école Shiatsu Méditerranée propose des cours de massage avec « pression avec le pouce ». Jerry Rixen : **04 67 42 06 01**


アサヒビール**
JAPAN'S NO.1 BEER
IMPORTED
BEER BIÈRE
ASAHI BREWERIES LIMITED
ASAHI BEER
SUPER
"DRY"
Asahi
辛口
スーパードライ
アサヒビール
VOL.330ml 33cl
ALC.5% VOL.